ARTA DE A ASCULTA

PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

TREI

ERICH FROMM

Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI

ERICH FROMM

ARTA DE A ASCULTA

Traducere din limba engleză de
Irina Henegar

PPT
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
TREI

Editori
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial
Magdalena Mărculescu

redactArE
Sofia Manuela Nicolae

Design și ilustrație copertă
Andrei Gamarț

Director producție
Cristian Claudiu Coban

Dtp
Răzvan Nasea

Corectură
Irina Mușătoiu
Cristina-Gabriela Teodorescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: *The Art of Listening*
Autor: Erich Fromm
Editată și cu o prefață de Rainer Funk

Copyright © 1991 by the Estate of Erich Fromm
Foreword © 1991 by Rainer Funk
First published in German translation under the title "VON DER KUNST DES ZUHÖRENS" by Beltz Verlag, Weinheim, 1991.
First English edition published under the original title THE ART OF LISTENING by The Continuum Publishing Company, New York, 1994.
Translated from the English language: THE ART OF LISTENING.

Copyright © Editura Trei, 2023
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1692-8
ISBN (EPUB): 978-606-40-1948-6

Nota editorului ediției originale

Erich Fromm și-a câștigat notorietatea mai întâi ca terapeut. Timp de peste cincizeci de ani, a practicat psihanaliza; din aceștia, mai mult de peste patruzeci de ani a activat în New York și Mexico City ca profesor, supervizor și lector universitar în cadrul unor institute de educație și formare în psihanaliză. Toți pacienții săi i-au admirat pasiunea pe care a dedicat-o căutării adevărului, acuitatea gândirii critice, precum și extraordinara sa empatie, căldura și stilul direct pe care-l aborda în relațiile sale.

Fromm a intenționat în mai multe rânduri să scrie și să publice diverse materiale referitoare la metoda sa terapeutică, însă, din nefericire, planurile sale nu s-au materializat niciodată. Prin urmare, mărturiile pacienților săi, precum și ale analiștilor și colegilor pe care i-a supervizat sunt de o valoare inestimabilă. O importanță specială o au scrierile lui R.U. Akeret (1975), G. Chrzanowski (1977, 1993), R.M. Crowley (1981), D. Elkin (1981), L. Epstein (1975), A.H. Feiner (1975), A. Gourevitch (1981), A. Grey (1992, 1993), M. Horney Eckardt (1975, 1982, 1983, 1992), J.S. Kwawer (1975, 1991), B. Landis (1975, 1981, 1981a), R.M. Lesser (1992), B. Luban-Plozza și U. Egles (1982), M. Norell (1975, 1981), D.E. Schecter (1971, 1981, 1981a, 1981b), J. Silva Garcia (1984, 1990), R. Spiegel (1981, 1983), E.S. Tauber (1959, 1979, 1980, 1981, 1981x, 1982, 1988), E.S. Tauber și B. Landis (1971), E.G. Witenberg (1981), B. Wolstein (1981), precum și contribuțiile studenților mexicani ai lui Fromm, apărute în *Revista de Psicoanáilisis, Psiquiatría y Psicología* din 1965 până în 1975, precum și în publicații ulterioare (*Memoria, Anuario*) ale Institutului de Psihanaliză din Mexic, fondat de Fromm. Contribuțiile lui M. Bacciagaluppi (1989, 1991, 1991a, 1993, 1993a), M. Bacciagaluppi și R. Biancoli (1993), R. Biancoli (1987, 1992), D. Burston (1991), M. Cortina (1992), R. Funk (1993) și L. von Werder (1990) dezvoltă idei tratate în scrierile menționate mai sus și, parțial, într-o serie de manuscrise nepublicate de-ale lui Fromm.

Fromm a publicat doar câteva scrieri referitoare la terapia psihanalitică: un capitol care sintetizează concepția lui despre vise

(în E. Fromm, 1951a), un eseu despre „Micul Hans“ al lui Freud (în E. Fromm, 1966), precum și câteva reflecții cu privire la probleme de tehnică terapeutică (în E. Fromm, 1979 și în secțiunea „The Revision of Psychoanalytic Therapy“ în E. Fromm, 1990, pp. 70–80). În 1963, Richard I. Evans i-a luat lui Fromm un interviu referitor la abordarea sa terapeutică, interviu care a fost publicat de Evans fără acceptul lui Fromm (în E. Fromm, 1966). Deși acesta a apărut în engleză și italiană și a fost tradus în mai multe limbi, el nu constituie o sursă credibilă, deoarece, în viziunea lui Fromm, „nu oferă un *insight* util asupra muncii mele“ și nu reprezintă nicio introducere și nicio sinteză a acesteia“. Unele observații pe care Fromm le-a făcut în acest interviu cu privire la metoda sa terapeutică au fost transcrise verbatim și incluse în acest volum.

Textele publicate postum cuprinse în acest volum nu constituie un manual de psihanaliză și nici nu sunt un substitut pentru descrierea non-existentă a tehnicii psihanalitice, așa cum o vedea Fromm. Nu este întâmplător că Fromm nu a publicat un manual de psihanaliză și nici nu a înființat o școală în jurul metodei sale terapeutice. Caracterul distinct al abordării sale nu poate fi sintetizat într-o „tehnică psihanalitică“, iar psihanalistul nu se poate ascunde în spatele „know-how-ului“ său terapeutic.

Prezentul volum nu oferă o descriere a tehnicii psihanalitice; în opinia lui Fromm și contrar a ceea ce pretind manualele, așa ceva nu poate exista. Pe de altă parte, acest volum îl descrie pe Fromm în calitatea sa de terapeut și tratează felul în care abordează suferințele psihologice ale prezentului. Metoda sa terapeutică nu este caracterizată prin teorii complicate și abstracte sau prin diagnosticări diferențiale „abuzive“ ale „materialului pacientului“, ci mai degrabă prin capacitatea sa de a percepe individual și independent problemele cu care se confruntă omenirea. Ideile sale despre pacienți și despre modul de a-i trata sunt scăldate în viziunea sa umanistă. Pacientul nu este văzut ca opusul psihanalistului; pacientul nu este o persoană fundamental diferită. Analizandul și analistul se află într-o solidaritate profundă. Metoda sa se întemeiază pe premisa că psihanalistul a învățat cum să lucreze cu el însuși și că nu și-a pierdut capacitatea și dorința de a învăța, evitând să se ascundă în spatele unei „tehnici psihanalitice“. Analistul devine propriul său următor pacient și, pentru el, pacientul său devine analistul său. Fromm își poate lua în serios pacientul pentru că se ia pe el însuși în serios și îl poate analiza

pentru că se autoanalizează utilizând reacțiile contratransferențiale pe care i le stârnește pacientul.

Niciunul dintre textele publicate aici nu a existat sub forma unui manuscris, ci doar ca transcrieri în engleză ale unor prelegeri, interviuri și seminare. M-am străduit să păstrez caracterul oral al textelor care, fiind publicate pentru prima oară aici, nu sunt însoțite de note ale prelegerii. Cu excepția ultimei secțiuni, împărțirea, ordinea textelor și titlurile au fost alese — adică adăugate — de mine. În rest, am folosit parantezele pentru a indica adăugiri importante. Transcrierile în limba engleză sunt disponibile la Arhivele Erich Fromm (Ursrainer Ring 24, D-72076, Tübingen, Germania).

Prima parte a acestui volum se numește „Factori care determină transformarea pacientului aflat în tratament psihanalitic“ și reproduce o prelegere pe care a ținut-o Fromm în data de 25 septembrie 1964 în cadrul unei conferințe cu titlul „The Causes for Patient Change in Analytic Treatment“ la Harry Stack Sullivan Society, cu ocazia inaugurării noii clădiri a Institutului William Alanson White din New York. Prelegerea este remarcabilă prin aceea că Fromm face o distincție între nevrozele maligne și cele benigne și demonstrează cu claritate limitările tratamentului psihanalitic. (A se vedea și E. Fromm, 1991, care conține o parte a acestei prelegeri.)

A doua parte („Aspecte terapeutice ale psihanalizei“) conține fragmente dintr-o prelegere ținută de Fromm împreună cu Bernard Landis în cadrul unui seminar de trei săptămâni oferit studenților americani de la facultatea de psihologie, care a avut loc la Locarno în 1974. În anii următori, transcrierea acestui seminar — care număra patru sute de pagini — a fost pregătită de secretara sa, Joan Hughes, din înregistrări, și apoi a fost revizuită parțial de Fromm. Intenția sa inițială a fost să cuprindă părți din acest text într-o carte despre terapia psihanalitică, a cărei primă parte ar fi discutat limitările concepției freudiene. Fromm a scris acest manuscris după ce a terminat *A avea sau a fi?* în 1976 și 1977. A doua parte, în vederea căreia a revizuit textul seminarului ținut în 1974, ar fi tratat aspecte ale metodei terapeutice. Din păcate, în 1977 Fromm a suferit un atac de cord major, care i-a îngreunat lucrul la această a doua parte a cărții, astfel încât prima parte, care discuta concepția psihanalitică freudiană, a fost publicată separat în 1979 (E. Fromm, 1979).

Fragmentele din seminarul organizat în 1974 publicate aici oferă

informații de primă mână nu doar despre Fromm ca terapeut (informații îmbogățite de remarcile sale privitoare la un caz prezentat în cadrul seminarului de Bernard Landis), dar și privitoare la concepția sa despre tulburările de personalitate moderne și despre tratamentul special pe care îl solicită. Anumite fragmente din cadrul seminarului ținut în 1974 au fost extinse apelându-se la afirmațiile făcute de Fromm în cadrul interviului din 1973 menționat mai sus. Ultima parte, care poartă titlul ales de Fromm — „«Tehnica» psihanalitică sau arta de a asculta“ — a fost scrisă chiar de el cu puțin înainte de moarea sa în 1980 și ar fi trebuit să devină preambulul fragmentelor din seminarul susținut în 1974.

Tübingen, ianuarie 1994
Rainer Funk
(tradus în engleză de Lance W. Garmer)

Partea întâi

Factori care determină transformarea pacientului aflat în tratament psihanalitic

Factori terapeutici în viziunea lui Sigmund Freud și critica mea

Probabil că cea mai importantă lucrare care dezbate subiectul factorilor terapeutici în psihanaliză este eseul lui Freud, *Analiză cu final și analiză nesfârșită (1937/2017)*, una dintre cele mai strălucite și „curajoase" scrieri ale lui Freud, dacă putem spune așa; nu că lui Freud i-ar fi lipsit vreodată curajul în vreuna dintre operele sale. A fost scrisă cu puțină vreme înainte de a muri și constituie ultima sa lucrare recapitulativă cu privire la rezultatul tratamentului psihanalitic. Pentru început, voi trece în revistă principalele idei expuse de Freud acolo, iar apoi, în porțiunea esențială a acestei prelegeri, voi încerca să fac câteva comentarii pe marginea ei și să ofer sugestiile mele referitoare la respectivul subiect.

În primul rând, mi se pare interesant că teoria psihanalitică pe care o propune Freud în această lucrare a rămas, în esență, neschimbată. Conceptul său de nevroză presupune un conflict între pulsiune și Eu: fie cel din urmă nu este suficient de puternic, fie pulsiunile sunt prea puternice. În oricare dintre situații, Eul acționează ca un baraj; acesta nu poate stăvili torentul forțelor pulsionale, ceea ce duce la dezvoltarea nevrozei. Aceasta este în acord cu teoria sa inițială, pe care a prezentat-o aici în esență, fără înfloriturі sau modificări. În consecință, cura psihanalitică presupune întărirea Eului care în copilăria mică era prea slab, oferindu-i acum puterea de a gestiona forțele instinctuale, într-o perioadă în care Eul ar fi suficient de puternic.

În al doilea rând, ce înseamnă, la Freud, vindecarea? *Analiză cu final și analiză nesfârșită* oferă un răspuns foarte clar. „În primul rând" — dacă vorbim despre vindecare — „ca pacientul să nu mai sufere de pe urma simptomelor sale și să își fi învins angoasele și inhibițiile." (1937/2010, p. 323). Însă Freud nu consideră că dispariția simptomelor înseamnă în mod necesar că pacientul este vindecat. O a doua condiție, deosebit de importantă, este ca analistul să fie sigur că o cantitate suficientă de material inconștient a fost adusă la suprafață, ceea ce ar explica dispariția simptomelor

[desigur, în teorie]. Doar atunci va putea analistul să fie sigur că pacientul este vindecat și nu va mai prezenta simptomele care l-au adus în analiză.

De fapt, Freud vorbește aici de „dominarea pulsiunilor“ (op.cit., p. 332). Procesul psihanalitic presupune dominarea pulsiunilor, sau, după cum tot el spune, ajungerea la un stadiu în care „pulsiunea este accesibilă tuturor influențelor datorate celorlalte tendințe ale Eului“. (op.cit., p. 329). În primă fază, pulsiunile sunt conștientizate — altfel cum ar putea fi dominate? —, iar pe parcursul tratamentului psihanalitic, Eul își dobândește forța pe care nu a reușit s-o dezvolte în copilărie.

În ultimul rând, Freud identifică trei factori responsabili pentru succesul sau eșecul tratamentului psihanalitic. Aceștia sunt „influența traumelor“, „forța pulsională constituțională“ și „alterarea Eului“ în procesul de apărare contra torentului de pulsiuni (op.cit., pp. 328–329).

După Freud, combinarea forței constituționale a pulsiunilor cu o alterare nefavorabilă a Eului în conflictul defensiv constituie un pronostic sumbru. Se știe că, pentru Freud, factorul constituțional al tăriei pulsiunilor era decisiv pentru prognosticul său asupra vindecării pacientului. Este ciudat că, în toate scrierile sale, de la prima până la ultima, Freud a insistat pe semnificația factorilor constituționali și că atât freudienii, cât și non-freudienii nu au făcut altceva decât să-și arate devoțiunea față de o idee care pentru el era deosebit de importantă.

În esență, Freud consideră că unul dintre factorii agravanți în vindecare este tăria constituțională a pulsiunilor, chiar și atunci când, spune el, avem de-a face cu un Eu normal de puternic. În al doilea rând, continuă Freud, chiar și alterările Eului pot fi de natură constituțională. Cu alte cuvinte, factorul constituțional acționează atât în zona pulsiunilor, cât și în cea a Eului. Cel de-al treilea factor nefavorabil pe care îl identifică el este acea parte din rezistență care își are originea în pulsiunea de moarte și care reprezintă o completare a teoriei inițiale. Desigur că, în 1937, Freud o includea în factorii nefavorabili pentru vindecare.

Așadar, ce consideră Freud că ar fi un factor favorabil vindecării? Nu mulți oameni știu că, în această lucrare, Freud susține că șansele de vindecare cresc proporțional cu gravitatea traumei. Voi discuta motivele acestei afirmații și voi explica de ce cred că Freud gândea în acest fel, deși nu intră în foarte multe detalii.

Persoana terapeutului este, la modul ideal, un alt factor favorabil vindecării. În această ultimă lucrare, Freud prezintă un punct de vedere foarte interesant despre situația analitică și pe care merită să-l menționăm. Psihanalistul, spune el, trebuie să posede „o cantitate mare de normalitate și corectitudine psihică pentru a acționa asupra pacientului în calitate de model în anumite situații analitice și în altele în calitate de învățător. În fine, nu trebuie să uităm că relația analitică este întemeiată pe iubirea de adevăr, adică pe recunoașterea realității, și exclude orice prefăcătorie și înșelătorie“ (op.cit., p.355). Freud face aici, cât se poate de clar, o afirmație extrem de importantă.

Aș vrea să fac o ultimă remarcă privitoare la concepția lui Freud, care, dacă am înțeles bine, nu este menționată explicit, ci transpare implicit din toate scrierile sale. Freud a avut întotdeauna o perspectivă cumva mecanicistă asupra procesului vindecării. În concepția inițială, afectele refulate, odată descoperite și conștientizate, dispar din sistem, ca să mă exprim așa; Acest proces avea numele de abreacție și era construit după un model foarte mecanicist, similar cu scoaterea puroiului dintr-o rană. Vindecarea era o consecință automată, naturală, a acestui proces.

Din păcate, atât Freud, cât și mulți alți analiști au realizat ulterior că acest lucru nu era adevărat. Dacă ar fi fost așa, atunci pacienții care își puneau cel mai mult în act caracterul irațional ar fi fost cei mai sănătoși, pentru că și-ar fi scos din sistem respectivul material; desigur, nu era așa. Prin urmare, Freud și alți analiști au renunțat la această teorie. Aceasta a fost înlocuită însă cu ideea mai puțin explicită, conform căreia, dacă pacientul are *insight* sau, cu alte cuvinte, dacă devine conștient de realitatea sa inconștientă, simptomele sale, pur și simplu, dispar. El nu trebuie să depună eforturi prea mari; e suficient să se prezinte la fiecare ședință, să facă asociații libere și să poată tolera anxietățile inevitabile psihanalizei. Însă s-a dovedit că eforturile și voința pacientului nu sunt suficiente — nu e suficient să-și depășească rezistențele și materialul refulat să fie adus la lumină ca el să se facă bine. Fără îndoială că această a doua versiune este mult mai puțin mecanicistă decât teoria abreacției, dar mie tot mi se pare că are ceva mecanicist. Se presupune că avem de-a face cu un proces lin — în sensul că, odată ce materialul a fost scos la iveală, pacientul va fi vindecat.

Acum aș vrea să fac câteva comentarii și să aduc unele completări și revizuiri pe marginea concepțiilor lui Freud despre factorii care

determină vindecarea. Pentru început, aș vrea să spun că, dacă aș fi întrebat ce este tratamentul psihanalitic, m-aș gândi în primul rând la ceea ce unește sau la ceea ce este comun tuturor psihanaliștilor. Și anume, conform ideii inițiale a lui Freud, psihanaliza *poate fi definită ca o metodă prin care se încearcă descoperirea realității inconștiente a unei persoane*, proces prin care se presupune că persoana are o șansă de a se vindeca. Definind astfel scopul analizei, mare parte din disensiunile dintre diversele școli își vor pierde cumva din importanță. Dacă acesta este scopul nostru, atunci știm foarte bine cât de dificil și amăgitor este să găsim realitatea inconștientă a persoanei. Atunci nu ne mai entuziasmăm în fața diverselor modalități de a-l atinge, ci încercăm să identificăm care cale, care metodă, care abordare este cea mai potrivită pentru a ne duce acolo, către ținta a tot ceea ce poate fi numit psihanaliză. Aș putea spune chiar că orice metodă terapeutică ce nu urmărește acest scop poate fi foarte valoroasă din punct de vedere terapeutic, dar nu se poate numi psihanaliză și aș face chiar aici o distincție clară între ele.

Nu resping concepția lui Freud că travaliul psihanalitic poate fi asemuit cu întărirea unui baraj în fața torentului de pulsiuni, deoarece consider că pot fi aduse multe argumente în favoarea sa. Mai ales, cred eu, dacă avem de-a face cu chestiunea psihoză versus nevroză, atunci avem, de fapt, de-a face cu fragilitatea Eului și cu bizareria faptului că o persoană cedează și alta nu la impactul cu anumite impulsuri. Prin urmare, nu neg validitatea noțiunii generale conform căreia tăria Eului are un aport în acest proces. Pe de altă parte, păstrând această rezervă, mi se pare că problema principală a nevrozei și a tratamentului ei nu este aceasta: apar dintr-odată pasiunile iraționale, iar Eul protejează persoana să nu se îmbolnăvească.

O altă contradicție este aceea a conflictului dintre două tipuri de pasiuni, și anume cele arhaice, iraționale și regresive, opuse celorlalte pasiuni care fac parte din personalitate. Voi fi puțin mai explicit, pentru a mă face înțeles. Când spun pasiuni arhaice mă refer la: distructivitate intensă, o fixație maternă intensă și la un narcisism extrem.

Prin *fixație intensă* mă refer la o fixație pe care aș numi-o simbiotică, sau care, în termeni freudieni, ar putea fi numită fixație pregenitală asupra mamei. Mai exact, acea fixație intensă în care scopul este întoarcerea în uter sau chiar întoarcerea către moarte.

Aș vrea să vă amintesc că însuși Freud a recunoscut, în scrierile sale târzii, că a subestimat importanța fixației pregenitale. Din cauza faptului că, în întreaga sa operă, a acordat o atât de mare importanță fixației genitale, el a subestimat problema fetelor. Deși în cazul băieților se poate spune că totul începe cu fixația genitală erotică asupra mamei, în cazul fetelor acest lucru nu pare să aibă sens. Freud a realizat că există o importantă fixație pregenitală asupra mamei — adică nesexuală, în sensul îngust al cuvântului — atât la băieți, cât și la fete, și căreia nu i-a dedicat în general suficientă atenție în opera sa. Însă această observație a lui Freud s-a pierdut cumva în literatura psihanalitică, iar când vorbesc despre stadiul oedipian, despre conflictul oedipian și despre întreaga poveste, analiștii gândesc de obicei în termenii fixației genitale, și nu în aceia ai fixației pregenitale sau ai atașamentului față de mamă.

Prin *distructivitate* nu mă refer la distructivitatea în esență defensivă, care este în slujba vieții, chiar și doar secundar, așa cum este invidia, ci la acel tip de distructivitate al cărei singur scop este distrugerea. Eu am numit-o necrofilie (Fromm, 1964/2017), care tratează exact acest aspect, al patologiei severe și al originilor ei.

[Fixația maternă puternică, distructivitatea necrofilă și narcisismul extrem sunt pasiuni maligne], deoarece ele se află în legătură cu boala gravă, o cauzează. Opuse acestor pasiuni maligne, se află celelalte pasiuni ale omului: pasiunea pentru dragoste, pasiunea pentru interesul față de lume, nu doar față de oameni, dar și față de natură, de realitate, plăcerea obținută din gândire și din artă. Într-un cuvânt, Erosul.

Este la modă în zilele noastre să vorbim despre ceea ce freudienii numesc funcțiile Eului, ceea ce mi se pare a fi o retragere nefericită. Ca și cum ai descoperi America după ce ea a fost descoperită de mult, deoarece nu s-a îndoit nimeni niciodată, în afară de freudienii ortodocși, că există multe funcții ale minții care nu își au originea în pulsiunile sexuale. Cred că prin acest nou accent pus asupra Eului a avut loc o regresie de la cel mai important aspect al gândirii lui Freud, și anume importanța pasiunilor. Deși forța Eului este, într-o măsură, un concept semnificativ, Eul este, în esență, executorul pasiunilor, fie ele benigne sau maligne. Însă ceea ce primează în oameni, ceea ce le direcționează acțiunile și le definește personalitatea, este tipul de pasiuni care îi animă. De exemplu, întrebarea esențială este dacă respectiva persoană are un interes puternic față de moarte, față de distrugere și de tot ce este inanimat,

interes pe care îl voi numi necrofilie, în contrast cu biofilia, adică interesul pasionat față de tot ceea ce este viu. Ambele sunt pasiuni, adică nu sunt rezultatele unui proces logic, și nu își au originea în Eu. Ele fac parte din totalitatea personalității. Nu sunt funcții ale Eului. Sunt, pur și simplu, două tipuri de pasiuni.

Așadar, propun o revizuire a teoriei lui Freud: *problema principală nu este, de fapt, lupta Eului cu pasiunile, ci conflictul dintre cele două tipuri de pasiuni.*

Nevroze benigne și maligne și prezentarea unui caz de nevroză benignă

Înainte să încercăm o posibilă definiție a psihanalizei și să trecem în revistă factorii care influențează vindecarea, trebuie să vorbim despre tipurile de nevroză. Clasificările sunt multe și sunt revizuite în mod constant. Dr. Menninger a sugerat recent că majoritatea acestor clasificări nu au nicio valoare, dar nici nu a recomandat o alternativă viabilă. Sugestia mea, simplă, de altfel, este separarea în nevroze benigne și maligne.

O persoană suferă de o nevroză benignă sau ușoară dacă nu este cuprinsă de vreuna dintre pasiunile maligne, iar nevroza sa are ca sursă o traumă severă. Aici sunt pe deplin de acord cu sugestia lui Freud cum că pacienții care prezintă nevroze cauzate de o traumă majoră au cele mai bune șanse de vindecare. Raționamentul este următorul: dacă un pacient supraviețuiește unei traume majore și nu devine psihotic sau nu prezintă simptome alarmante, atunci se poate spune că este o persoană puternică din punct de vedere constituțional. În acele cazuri de nevroză, unde nucleul structurii personalității, cum l-aș denumi eu, nu a fost afectat în mod grav, adică nu este caracterizat de regresii grave, de pasiuni maligne severe, cred că analiza are cele mai mari șanse de a reuși. Fără îndoială că aceasta presupune un proces dificil prin care materialul refulat trebuie descoperit, adică adus în conștiință. Aici mă refer la factorii traumatici, la reacțiile pacientului față de acești factori, care, în cele mai multe cazuri, au disimulat adevărata natură a traumei.

Pentru a ilustra conceptul de *nevroză benignă,* aș vrea să prezint scurta istorie de caz a unei femei mexicane, necăsătorită, în vârstă de douăzeci și cinci de ani, al cărei simptom este homosexualitatea. Femeia a întreținut exclusiv relații homosexuale de la vârsta de optsprezece ani. La momentul începerii analizei, ea are o relație homosexuală cu o cântăreață de cabaret, la ale cărei spectacole merge în fiecare seară, se îmbată, devine depresivă, și, deși încearcă

să iasă din acest cerc vicios, ajunge să cedeze în fața prietenei ei, care o tratează într-un mod abominabil. Cu toate acestea, îi este atât de teamă să o părăsească și este atât de intimidată de amenințarea celeilalte femei că o să plece, încât rămâne în relație.

Este, evident, un tablou destul de urât: homosexualitate însoțită de o anxietate constantă, o depresie minoră, lipsa unui scop în viață și așa mai departe. Care este istoricul acestei femei? Mama ei a fost timp îndelungat amanta unui bărbat bogat, iar ea a fost rodul relației lor. Bărbatul respectiv a fost fidel într-o anumită măsură și le-a întreținut pe ambele, deși nu a fost cu adevărat o figură paternă. Mama ei, pe de altă parte, a fost o femeie vicleană, care doar și-a folosit fiica pentru a obține bani de la tată. A trimis-o pe fată să ceară bani de la tatăl ei, l-a șantajat invocându-și copilul și a subminat-o de fiecare dată. Sora mamei deținea o casă de toleranță. A încercat s-o convingă pe fată să se prostitueze și chiar a reușit în două rânduri, când pacienta nu mai era chiar așa de mică, s-o facă să apară goală în fața bărbaților care plăteau pentru asta. Bănuiesc că i-a trebuit ceva curaj ca să nu meargă mai departe. Dar era teribil de jenată, căci, așa cum vă puteți imagina, copiii din cartier o făceau în fel și chip, știind nu doar că nu avea tată, ci și că era nepoata unei patroane de bordel.

Prin urmare, la vârsta de cincisprezece ani, ea devenise deja o fată temătoare, retrasă și nesigură. La un moment dat, din senin, tatăl ei a decis să o trimită la o facultate în Statele Unite. Nu e greu de imaginat ce schimbare bruscă a produs pentru această fată începerea unei vieți de studentă la o facultate americană destul de renumită. Acolo a întâlnit o fată care o plăcea și îi oferea afecțiune și cu care a început o relație homosexuală. Acesta nu-i un lucru care să ne mire. Cred că este absolut normal ca o fată atât de terifiată, cu un trecut ca al ei, să înceapă o relație sexuală cu oricine manifesta o afecțiune sinceră față de ea, fie el bărbat, femeie sau animal. Pentru prima oară, scăpa din infern. După alte câteva relații homosexuale, s-a întors în Mexic, unde a avut parte de aceeași suferință, de nesiguranță și rușine. Ulterior, a dat peste acea femeie despre care v-am vorbit, care o ținea într-o stare de obediență — și atunci a venit la analiză.

Pe parcursul analizei, care a durat, cred, doi ani, și-a părăsit mai întâi prietena, a fost singură o perioadă, apoi a început să se întâlnească cu bărbați și, în cele din urmă, a cunoscut un bărbat de care s-a îndrăgostit și cu care s-a căsătorit. În prezent, nici măcar nu

suferă de frigiditate. Evident, nu avem de-a face cu un caz autentic de homosexualitate. Spun *evident* — și aici probabil că voi fi combătut — pentru că un potențial homosexual există, probabil, la majoritatea oamenilor.

Este evident din visele ei că fata manifesta o spaimă mortală de viață. Era ca și cum ar fi venit dintr-un lagăr de concentrare, iar așteptările ei, fricile ei, erau, practic, condiționate de această experiență. Și într-o perioadă relativ scurtă, dacă ne gândim la cât durează de obicei o psihanaliză, pacienta a devenit o fată normală, cu reacții normale.

V-am dat acest exemplu doar pentru a ilustra ceea ce înțeleg eu — și ceea ce cred că vrea să spună și Freud — prin rolul major al traumei în dezvoltarea nevrozei, comparativ cu cel al factorilor constituționali. Desigur, îmi dau seama că, la Freud, trauma are un înțeles diferit de cel pe care i-l atribui eu; el ar fi căutat o traumă de natură esențialmente sexuală; ar fi căutat o traumă care apare în copilăria timpurie. Eu cred că, de cele mai multe ori, trauma este un proces prelungit, în care o experiență urmează alteia, însumându-se și, mai mult decât atât, acumulându-se — uneori într-un fel asemănător cu cel al nevrozelor de război, unde apare un moment critic, când pacientul se îmbolnăvește.

Și totuși, trauma se produce într-un mediu, este o experiență de viață, reală. Acest lucru este valabil pentru această fată și pentru alți pacienți care au suferit traume, unde nucleul structurii de personalitate este relativ intact. Deși, din afară, par a fi cazuri grave, acești pacienți au șanse mari să se vindece și să depășească nevroza reactivă într-un timp relativ scurt, deoarece, din punct de vedere structural, ei sunt sănătoși.

Vreau să subliniez faptul că, în cazul unei nevroze benigne sau reactive, trauma trebuie să fi fost suficient de puternică pentru a explica apariția unei boli nevrotice. Putem oare preconiza apariția unei traume la o persoană care a fost crescută de un tată slab și o mamă puternică? Aș zice că nu, pentru că sunt multe persoane care au crescut cu astfel de părinți și nu au dezvoltat nevroze. Cu alte cuvinte, dacă vreau să explic nevroza ca fiind rezultatul unei traume, atunci va trebui să presupun că trauma a fost atât de puternică, încât este imposibil să găsim o persoană care a trecut prin aceeași experiență și care nu a dezvoltat o nevroză. Prin urmare, cred că, în aceste cazuri, în care aparent nu avem de-a face decât cu un tată slab și o mamă puternică, e necesar să luăm în

calcul probabilitatea existenței unor factori constituționali, factori care determină o predispoziție către nevroză. Faptul că o persoană a crescut cu o mamă puternică și cu un tată slab poate fi unul traumatic numai dacă există acești factori constituționali predispozanți. În condiții ideale, persoana respectivă nu ar trebui să se îmbolnăvească.

Nu pot accepta să ofer aceeași explicație în cazul unei persoane care se îmbolnăvește cât și al multor altora care sunt ferite de boală. Să luăm o familie în care numai unul dintre cei opt copii se îmbolnăvește. De cele mai multe ori, presupunem că experiența lui a fost diferită de a fraților lui pentru că e primul născut, al doilea, cel mijlociu, Dumnezeu știe ce altceva mai găsim — și de aceea experiența sa este diferită de a celorlalți. Poate că teoria aceasta funcționează pentru cei care se autofelicită că au identificat trauma, dar mie mi se pare o gândire superficială.

Desigur, poate că există o experiență traumatică de care nu știm, care nu a apărut în analiză. Dacă analistul este atât de priceput încât să găsească *acea* experiență traumatică suficient de puternică și să arate că aceasta constituie factorul primordial în dezvoltarea nevrozei, mă declar mulțumit. Dar, pur și simplu, nu pot să numesc traumatică o experiență care, în multe alte cazuri, se dovedește a nu fi traumatică. Există o serie de experiențe traumatice care sunt ieșite din comun. Acesta este motivul pentru care am dat exemplul de mai sus.

Nu aș vrea să închei fără să menționez un fenomen foarte modern și care atrage după sine o întrebare fără un răspuns evident. Cât de bolnav este, de fapt, omul modern, caracterizat de alienare, narcisism, izolare, lipsit de interes față de viață, preocupat doar de tehnologie, pentru care o mașină este mult mai incitantă decât o femeie? Vă întreb, cât de bolnav este el?

Dintr-un anumit punct de vedere, se poate spune că este foarte bolnav și, de acolo, vor decurge o serie de simptome: teamă, nesiguranță, o nevoie constantă de confirmare a narcisismului său. Tot astfel, se poate spune că, din acest punct de vedere, o întreagă societate nu este bolnavă: oamenii funcționează. Cred că, pentru aceste persoane, problema se pune în ce măsură reușesc să se adapteze la starea generală de boală, sau la ceea ce s-ar putea numi „patologia normalității". Terapeutul se află într-o mare dificultate în aceste cazuri. Persoana suferă într-adevăr de un conflict „nucleic", adică de o perturbare gravă a nucleului personalității sale,

manifestată printr-o formă extremă de narcisism și o lipsă de apetit pentru viață. Și totuși, vindecarea presupune o schimbare radicală a personalității sale. În plus, societatea în general va fi împotriva lui, deoarece întreaga societate îi apreciază nevroza. Iată paradoxul: pe de o parte, avem o persoană teoretic bolnavă într-un anumit sens, și sănătoasă într-altul. Devine astfel foarte dificil să ne dăm seama cu ce l-ar putea ajuta psihanaliza, iar asta mi se pare o problemă cu adevărat grea.

Pe de altă parte, procesul este relativ simplu în cazul nevrozelor pe care eu le numesc benigne, deoarece structura nucleică energetică — structura personalității — este intactă; în cazul lor, deformația cumva patologică se poate explica prin evenimentele traumatice pe care le-au suferit. Mediul psihanalitic, bazat pe aducerea la lumină a inconștientului, combinată cu relația terapeutică dintre analist și pacient, oferă șanse de vindecare foarte mari.

Am explicat deja ce înțeleg eu prin *nevroze maligne*. Acestea sunt nevrozele în care nucleul structurii personalității este afectat, pacienții prezentând tendințe necrofile sau narcisice ori fixații materne grave. În cazuri extreme, toate cele trei simptome tind să conveargă. Aici, scopul tratamentului ar fi schimbarea încărcăturii energetice din cadrul nucleului personalității. Vindecarea ar presupune ca narcisismul, necrofilia și fixațiile incestuoase să sufere o schimbare. Chiar și o schimbare energetică minoră — ceea ce freudienii numesc *investire* — a acestor diverse forme ar produce o diferență uriașă în viața pacientului. Dacă o anumită persoană ar reuși să-și diminueze narcisismul, să își sporească biofilia sau apetitul pentru viață, și așa mai departe, ar avea șanse să se însănătoșească.

În ceea ce privește eficacitatea tratamentului analitic, consider că este foarte important să punctăm diferența dintre nevrozele benigne și cele maligne. Nu afirm, așa cum ar putea spune unii, că este echivalentă cu diferența dintre nevroză și psihoză, deoarece o mare parte din ceea ce numesc eu nevroze maligne ale personalității nu sunt de natură psihotică. Mă refer aici la un fenomen regăsit la pacienții nevrotici, simptomatici sau nu, care nu sunt psihotici, care nici măcar nu sunt aproape de psihoză, care, probabil, nu vor deveni niciodată psihotici, dar pentru care chestiunea tratamentului este una cu totul diferită.

Diferă, de asemenea, și natura rezistenței. Se poate observa că, în

cazul nevrozelor benigne — până la urmă, rezistența este cauzată de ezitare, de frică etc. —, unde nucleul personalității este intact, rezistența este relativ ușor de depășit. În cazul nevrozelor maligne, rezistența este bine ancorată, pentru că altfel persoana respectivă ar fi nevoită să recunoască, atât față de sine, cât și față de mulți oameni, că este complet narcisică și că nu îi pasă practic de nimeni. Cu alte cuvinte, ea trebuie să lupte împotriva *insight*-ului cu o energie mult mai mare decât cea depusă de persoana cu o nevroză benignă.

Care este metoda de tratament în cazul nevrozelor grave? Nu cred că soluția este în esență întărirea Eului, ci mai degrabă ca pacientul să-și confrunte partea primitivă, irațională a personalității sale, cu partea sa adultă, sănătoasă, normală, iar această confruntare să creeze un conflict. Conflictul, la rândul său, activează niște forțe a căror existență trebuie recunoscută dacă aderăm la teoria că există în fiecare persoană — într-o mai mică sau mai mare măsură, ceea ce consider a fi tot un factor constituțional — o năzuință către sănătate, adică o năzuință către un echilibru mai stabil între el și lume. *Pentru mine, cheia tratamentului psihanalitic se găsește în însuși conflictul născut din întâlnirea părții raționale și a părții iraționale a personalității.*

Tehnica psihanalitică îi impune pacientului să parcurgă analiza urmând două trasee: el trebuie să se trăiască pe sine ca pe copilul de doi sau trei ani care este la nivel inconștient, dar în același timp trebuie să fie și un adult responsabil care se uită la acea parte din el însuși. Numai confruntându-se astfel cu sine el poate trăi senzația de șoc, de conflict și de mișcare necesare tratamentului analitic.

Din acest punct de vedere, metoda lui Freud nu este de ajutor. Cred că găsim aici două perspective extreme: una este cea freudiană, în care pacientul este infantilizat prin așezarea sa pe canapea, analistul fiind în spatele său și așa mai departe, cu întregul ritual al situației. După cum spunea René Spitz într-unul dintre articolele sale, Freud credea că acesta este exact rolul situației analitice, și anume infantilizarea artificială a pacientului, cu scopul de a aduce la lumină o parte cât mai vastă a materialului său inconștient. Cred că principalul dezavantaj al acestei metode este că pacientul nu ajunge să se confrunte niciodată cu materialul său arhaic, infantil; el devine inconștientul său, adică se transformă într-un copil. Într-un fel, pacientul se află într-un vis, dar în stare de veghe. Apar, ies la iveală lucruri, dar pacientul nu este acolo.

Dar pacientul nu este un copilaș. Cu excepția situației în care el suferă de o psihoză gravă, pacientul este, totodată, un adult normal, rațional, inteligent, cu reacții absolut adecvate. Prin urmare, el are capacitatea de a reacționa față de această ființă infantilă din el însuși. Dacă această confruntare nu are loc — așa cum, adesea, nu se întâmplă când se folosește metoda freudiană —, conflictul nu apare, nu este pus în mișcare. După părerea mea, una dintre condițiile principale ale tratamentului analitic lipsește.

La cealaltă extremă, găsim acel tip de psihoterapie care poartă și ea uneori numele de analiză și în care totul degenerează într-o conversație psihologică între analist și pacientul adult, în care copilul nu își face deloc apariția, în care pacientul este tratat ca și cum nu ar exista în el aceste forțe arhaice și unde terapeutul speră în vindecare, bazându-se doar pe persuasiunea și amabilitatea sa, când îi spune pacientului: „Mama ta a fost rea, tatăl tău a fost rău, dar eu te voi ajuta, te voi face să te simți în siguranță“. Poate că strategia aceasta merge în cazul unei nevroze ușoare, dar cred totuși că sunt metode care nu necesită cinci ani de psihanaliză. Nevrozele grave, pe de altă parte, nu se pot vindeca decât dacă, așa cum spunea Freud, se „dezgroapă“ suficient material inconștient și relevant.

Ce sugerez eu aici este că situația analitică în care se găsește pacientul, și, într-o anumită măsură, analistul, este una paradoxală, deoarece pacientul nu este nici exclusiv copilul și individul irațional care nutrește tot felul de fantasme absurde, dar nici în totalitate adultul cu care se poate avea o discuție inteligentă despre simptomele sale. În aceeași ședință și în același timp, pacientul trebuie să fie capabil să se trăiască pe sine ca fiind ambele și, prin urmare, să trăiască acea confruntare care pune lucrurile în mișcare.

După mine, condiția esențială a vindecării este conflictul real pe care această confruntare îl trezește în pacient. Acest lucru necesită practică, nu doar cuvinte frumoase. Să luăm un exemplu simplu, să presupunem că pacientul zice: „Îmi era frică de mama“. Ce înseamnă acest lucru? Sigur, cu toții cunoaștem teama de profesori, de poliție, de oameni care ne-ar putea răni — nu este nimic ieșit din comun. Dar poate că frica pacientului poate fi descrisă în felul următor: „Sunt aruncat într-o cușcă cu un leu. Se închide ușa. Ce simt atunci?“ În vise, exact asta se întâmplă, suntem atacați de aligatori, de lei sau de tigri. Dar expresia „îmi era frică de mama“ nu satisface necesitatea ca pacientul să se confrunte cu adevărata sa

teamă.

Factori constituționali și de alte tipuri importanți în vindecare

Să trecem acum la alți factori, atât favorabili, cât și nefavorabili. Primii sunt cei constituționali, a căror importanță majoră am punctat-o deja. Deși, dacă m-ați fi întrebat acum treizeci de ani ce cred despre contribuția lor, răspunsul m-ar fi șocat și pe mine; aș fi spus că ideea aceasta denotă un pesimism reacționar, fascist, inflexibil și așa mai departe. Însă câțiva ani de practică analitică — fără să mă bazez pe vreo teorie, pentru că nu știu nimic despre teoria eredității — m-au convins că e greșit să presupunem că gravitatea nevrozei este direct proporțională cu circumstanțele traumatice și cu mediul în care s-au dezvoltat.

E foarte ușor să pui homosexualitatea unui pacient pe baza faptului că a crescut cu o mamă puternică și un tată slab și de aici să scoți o teorie care explică homosexualitatea. Ce ne facem însă cu restul pacienților care au avut un tată slab și o mamă puternică și care nu sunt homosexuali? Circumstanțele similare nu generează efecte similare. Drept urmare, dacă nu avem de-a face cu niște factori extrem de traumatici, precum aceia despre care am discutat mai înainte, nu cred că putem înțelege dezvoltarea unei nevroze neluând în considerare factorii constituționali. Fie în izolare — dacă sunt suficient de puternici —, fie în combinație cu anumite condiții nefavorabile, anumiți factori constituționali fac astfel încât unii factori de mediu să devină foarte traumatici, în timp ce alții rămân benigni.

Desigur, diferența dintre concepția freudiană și concepția mea este că Freud echivala factorii constituționali cu pulsiunile, așa cum îi descrie teoria libidoului. Eu cred că factorii constituționali sunt mult mai complecși. Pentru moment, voi spune doar că aceștia nu-i includ doar pe cei care compun temperamentul unei persoane — așa cum îl descriau grecii sau Sheldon —, dar și cei precum vitalitatea, dragostea de viață, curajul și mulți alții. Cu alte cuvinte, cred că un individ, aruncat în loteria cromozomilor, este, de la naștere, o ființă

clar definită. Problema este, de fapt, cum acționează viața asupra acelei persoane care s-a născut deja într-un fel anume. Cred că ar fi un exercițiu bun să ne imaginăm, ca analiști, cum ar arăta viața acelui individ dacă ar fi beneficiat de condiții favorabile felului său de a fi și care sunt perturbările și problemele pe care i le-au generat viața de zi cu zi și circumstanțele sale particulare.

Printre factorii constituționali favorabili se numără gradul de vitalitate, cu precădere nivelul de apetit pentru viață. Cred sincer că e posibil ca o persoană să sufere de o nevroză severă, cu o doză bună de narcisism și chiar cu o fixație incestuoasă serioasă, dar, atâta vreme cât iubește viața, tabloul să fie cu totul altul. Vă dau două exemple: Roosevelt și Hitler. Ambii au fost destul de narcisici, e drept că primul într-o măsură mai mică, dar suficient. Ambii au avut o fixație maternă, probabil că Hitler într-un mod mai malign și mai profund. Însă factorul decisiv a fost că Roosevelt iubea viața, iar Hitler iubea moartea; scopul lui era distrugerea — scop care nici măcar nu era conștient, deoarece mult timp a crezut că e chemat să aducă salvarea. Hitler era atras de tot ceea ce rezultă din distrugere. Iată două personalități la care găsim prezenți factorii narcisismului și fixației materne, deși cu intensități diferite. Deosebirea colosală era marcată de gradul de biofilie, respectiv necrofilie. Tind să fiu optimist în cazul unui pacient foarte bolnav, dar cu dragoste de viață. Pe de altă parte, dacă necrofilia depășește în grad biofilia, voi fi mai pesimist în ceea ce privește prognosticul.

Aș vrea să menționez în trecere alți câțiva factori, non-constituționali, care influențează succesul sau eșecul și care pot fi detectați în primele cinci sau zece ședințe de analiză.

a. *Pacientul să fi ajuns la capătul puterilor.* Cunosc un psihoterapeut care nu acceptă decât pacienți care au încercat, fără rezultat, toate metodele de terapie disponibile în Statele Unite. Sigur că poate fi un alibi foarte bun pentru terapeut în eventualitatea în care tratamentul său nu dă roade, dar în acest caz reprezintă cu adevărat un test — a ajuns oare pacientul la capătul puterilor? Consider că e foarte important să aflăm. Sullivan a accentuat acest punct de vedere, deși în termeni oarecum diferiți: pacientul trebuie să dovedească de ce are nevoie de tratament. Evident, el nu spune că pacientul trebuie să ofere o teorie a bolii sale. Ce dorea el este ca pacientul să nu gândească în

felul următor: „Eu sunt bolnav, tu ești expert în vindecarea bolnavilor, deci tratează-mă“. Dacă ar fi să pun ceva pe peretele din biroul meu, acela ar fi un afiș care spune NU E SUFICIENT SĂ TE AFLI AICI.

Prin urmare, prima misiune a psihanalizei este esențială: să ajute pacientul să fie nefericit, și nu să îl încurajeze. Mai mult, orice tip de încurajare al cărei scop este să îi aline suferința pacientului este absolut contraindicată, pentru că poate încetini progresul analizei. Nu cred că are cineva suficient de multă inițiativă sau chef să depună efortul uriaș pe care îl presupune psihanaliza — adevărata psihanaliză — atâta vreme cât nu conștientizează gradul maxim de suferință de care este capabil. Și nu consider că suferința este o stare negativă. Cu siguranță este preferabilă acelei stări nedefinite, în care nu suferi, dar nici nu ești fericit. Măcar suferința este un sentiment foarte real, care face parte din viață. Să nu fii conștient de suferință și să te pierzi în altă activitate, cum ar fi privitul la televizor, nu are, practic, niciun rost.

b. A doua condiție este ca pacientul să știe sau să *intuiască măcar cum ar trebui sau cum ar putea fi viața lui* — adică să aibă o viziune a ceea ce-și dorește. Am auzit că unii pacienți vin la analiză pentru că nu pot scrie poezie. Deși pare o suferință un pic excentrică, se întâmplă mai des decât ați crede. Însă mulți pacienți ajung la psihanalist pentru că nu sunt fericiți, deși nu este suficient să nu fii fericit. Dacă mi-ar spune un pacient că vrea să fie analizat pentru că este nefericit, i-aș spune că puțini oameni sunt fericiți. A nu fi nefericit nu este un scop care ar justifica ani și ani de muncă stresantă, dificilă și incomodă.

Să știi cât de cât ce vrei de la viață nu necesită nici educație, nici inteligență. Se poate foarte bine ca pacientul să nu fi avut vreodată o viziune a vieții sale. În ciuda copleșitoarelor noastre sisteme de învățământ, oamenii nu prea sunt ajutați acolo să înțeleagă ce vor de la viață. Cu toate astea, cred că prima sarcină a analistului este să determine dacă pacientul este capabil să-și imagineze și un alt ideal în viață decât să fie mai fericit decât este. În marile orașe din Statele Unite, pacienții folosesc tot felul de cuvinte: vor să se exprime pe sine și așa mai departe —

vorbe goale. Dacă un individ cochetează cu muzica și este pasionat de hi-fi sau de orice altceva — din nou, vorbe goale. Sunt de părere că psihanalistul trebuie să vadă dincolo de aceste cuvinte și să-l coboare cu picioarele pe pământ: Care este, de fapt, intenția acestei persoane — nu la nivel teoretic — să descopere ce vrea cu adevărat pacientul, pentru ce a venit acolo.

c. Un alt factor important este *seriozitatea pacientului*. Mulți narcisici vin la analiză doar pentru că le place să vorbească despre ei înșiși. La urma urmei, unde ar mai putea să facă asta? Nici soția, nici prietenii sau copiii nu sunt dispuși să stea cu orele să îl asculte pe acest tip de pacient vorbind despre ce a făcut ieri, de ce a făcut ce a făcut ieri și așa mai departe. Nici măcar barmanul nu va asculta atât de mult timp, deoarece mai are și alți clienți. Drept urmare, el decide să plătească treizeci și cinci de dolari (sau cât e ședința) unui om care să îl asculte vorbind încontinuu despre el însuși. El ține cont totuși că trebuie să vorbească despre chestiuni relevante din punct de vedere psihologic, deci nu poate să aducă în discuție filme sau tablouri, sau muzică; trebuie să vorbească despre el însuși, despre motivele pentru care nu îi place soțul sau soția lui și despre motivele pentru care l-a plăcut pe el sau pe ea și tot așa. Astfel de chestiuni trebuie excluse, pentru că nu sunt suficient de relevante pentru psihanaliză, deși sunt utile pentru creșterea veniturilor psihanalistului.

d. Un alt factor strâns legat de seriozitate este *capacitatea pacientului de face în final diferența dintre banalitate și realitate*. Majoritatea oamenilor poartă conversații banale. Cele mai bune exemple de banalitate sunt, să-mi fie cu iertare, editorialele din *New York Times*. Prin banale nu înțeleg lipsite de inteligență, ci opuse realității; sunt ireale. Orice articol din *New York Times* despre războiul din Vietnam mi se pare banal. Sigur că totul se rezumă la viziunea politică — pentru că este ireal, ține de zona ficțiunii, ca și scenariul în care navele americane atacă din senin ținte invizibile și nimeni nu știe ce a fost acolo. Și apoi ni se spune că scopul operațiunii este salvarea oamenilor de comunism sau mai știu eu ce. Este, pur și simplu, banal. Tot astfel, oamenii vorbesc despre ei înșiși

într-un mod la fel de banal, deoarece, de obicei, vorbesc despre lucruri ireale: soțul meu a făcut așa și pe dincolo, a fost sau nu promovat, ar trebui să-l sun pe prietenul meu sau nu ar trebui să... toate acestea sunt banale, pentru că nu ating niciun subiect real, ci sunt doar forme de raționalizare.

e. Un alt factor îl reprezintă *circumstanțele vieții pacientului*. În ce măsură o persoană poate tolera nevroza depinde în întregime de situație. Un agent de vânzări poate trăi cu un grad de nevroză pe care un profesor universitar nu îl poate suporta. Și nu mă refer la diferența de cultură dintre cei doi. Un comportament narcisic și agresiv, pur și simplu, nu ar fi tolerat într-un mediu academic restrâns; respectivul profesor și-ar pierde slujba. Dar pentru un agent de vânzări, acest comportament poate fi un avantaj. Uneori, pacienții îmi spun că, pur și simplu, nu mai pot, la care răspunsul meu este de obicei: „Nu văd de ce nu ai mai putea. Ai rezistat treizeci de ani. Milioane de oameni trăiesc așa toată viața, deci nu văd de ce nu ai putea și tu. Pot înțelege de ce nu ai *vrea*, dar va trebui să îmi dovedești de ce nu vrei sau că nu vrei". Dar *nu mai pot* nu există. Este un alt exemplu de vorbărie goală.

f. Vreau să pun un accent special pe *participarea activă a pacientului*. Și aici mă întorc la ce am spus mai devreme. Nu cred că oamenii se vindecă prin vorbit și nici măcar prin descoperirea inconștientului, așa cum nimeni nu ajunge să facă lucruri importante fără eforturi mari și fără sacrificii, fără a risca, fără a străbate tunelurile (simbol care apare frecvent în vise) cu care este presărată viața. Trebuie să acceptăm perioadele în care bâjbâim prin întuneric, în care ne e teamă, având totuși intuiția luminii de la capătul tunelului. Cred că, în tot acest proces, personalitatea psihanalistului este extrem de importantă. Este esențial ca el sau ea să fie o companie bună, să fie precum un ghid montan care nu ne cară în spate, dar din când în când ne indică un drum mai lin și uneori ne împinge cu blândețe de la spate. Asta e tot ce poate face un psihanalist.

g. Ajungem, astfel, la ultimul factor: *personalitatea analistului*. Deși este un subiect despre care s-ar putea ține prelegeri, mă voi rezuma la câteva observații. Freud a subliniat deja

un aspect foarte important, și anume lipsa imposturii și a amăgirii. Atitudinea terapeutului și cadrul psihanalitic ar trebui să îi semnalizeze pacientului, de la bun început, că a intrat într-o lume radical diferită de cea pe care o cunoaște: este o lume a realității, adică a adevărului, a sincerității, opusă imposturii — așa se definește, de altfel, realitatea. În al doilea rând, el trebuie să înțeleagă că nu trebuie să spună banalități și că analistul îi va atrage atenția atunci când se întâmplă și că nici analistul nu va spune banalități. Sigur, psihanalistul trebuie să poată diferența între banal și non-banal — ceea ce este destul de dificil în lumea în care trăim.

O altă condiție este ca psihanalistul să evite sentimentalismele: pacientul nu se poate vindeca cu bunătate, nici în medicină și nici în psihoterapie. Poate că unora li se va părea o observație dură și sunt convins că se va spune despre mine că sunt crud cu pacientul, că-mi lipsește compasiunea, că sunt autoritar și mai știu eu ce. Poate că este așa. Dar nu asta e experiența pe care o trăiesc eu atunci când lucrez sau atunci când sunt cu un pacient, întrucât nu are nicio legătură cu sentimentalismul, iar aceasta e una dintre condițiile esențiale ale analizei: să trăiești în tine însuți ceea ce spune pacientul. Dacă nu pot experimenta în mine însumi ce înseamnă să fii schizofrenic sau deprimat ori sadic sau narcisic sau speriat de moarte — chiar dacă într-un grad mai mic decât trăiește pacientul aceste stări —, atunci habar nu am despre ce vorbește pacientul. Iar dacă nici nu încerc, nu voi crea niciodată acea legătură între noi.

Unii pacienți pot avea anumite particularități. Țin minte că Sullivan spunea despre un pacient anxios că nu s-a mai prezentat la a doua ședință din cauza lipsei lui de simpatie și de empatie pentru astfel de probleme. Ei bine, e în regulă. Nu accepți acest tip de pacient și, totodată, ești un terapeut foarte bun pentru acei pacienți în cazul cărora poți simți ceea ce simt și ei.

O condiție de bază a analizei este să simți ce simte pacientul. Din acest motiv, cea mai bună analiză pentru un analist este însăși munca sa, adică psihanalizarea pacienților. În cadrul ședinței de psihanaliză, nimic din ceea ce este el sau ea nu va rămâne ascuns, dacă își propune să trăiască experiența pe care o trăiește pacientul. Dacă, pe de altă parte, este de părere că „pacientul este un sărman bolnav care plătește să-l fac bine“, atunci va păstra o atitudine intelectuală, care nu va reuși să-l influențeze pe pacient.

Efectul acestei atitudini este că, deși nu este sentimental, analistul nu este lipsit de compasiune, pentru că nutrește sentimentul profund că tot ceea ce i se întâmplă pacientului se întâmplă și în el însuși. Trăirea pacientului nu are cum să-l indigneze, să-i stârnească reacții critice sau moraliste, atâta vreme cât această trăire este și a lui. Și dacă nu o experimentează ca și cum ar fi a sa, proprie, atunci nu cred că o înțelege. În științele naturii, materialul poate fi evaluat în mod obiectiv, cu instrumente specifice. În contextul analitic, nu este suficient ca pacientul să-și pună materialul pe masă, deoarece pentru mine nu este un fapt până nu-l pot înțelege în mine însumi ca pe ceva real.

În ultimul rând, este crucial ca psihanalistul să nu-și vadă pacientul ca pe o sumă de complexe, ci ca pe eroul propriei drame, așa cum sunt, de altfel, toți oamenii. Nu o spun într-un mod sentimental. Iată o persoană născută cu anumite înzestrări, care de regulă eșuează, iar viața sa este o luptă uriașă pentru a reuși ceva cu acele înzestrări, opunându-se unor handicapuri colosale. Chiar și individul cel mai banal (într-un anumit sens), privit din afară, devine extrem de interesant odată ce îl vedem ca pe acea persoană, acea substanță vie care a fost expulzată în lume, într-un loc necunoscut, pe care nu l-a ales, și care se luptă cu toate puterile să răzbească. De fapt, scriitorul de succes este acela care vede un om extraordinar acolo unde noi vedem doar banalitate. Să luăm un exemplu: personajele lui Balzac sunt de cele mai multe ori fade, și totuși devin extraordinar de interesante privite prin lupa artistului. Din păcate, puțini scriu ca Balzac, dar cu toții ne putem dezvolta capacitatea de a vedea povestea din spatele pacientului — a oricărei persoane față de care avem un interes, de altfel —, și nu doar un cumul de simptome.

As vrea să fac o ultimă observație, referitoare la *prognostic*. Cred că ceea ce numesc nevroze benigne au șanse de vindecare mult mai bune decât cele maligne. Nu voi intra acum în procentaje, în primul rând pentru că este un secret profesional și în al doilea rând pentru că ar fi o discuție mult mai amplă. Cu toate acestea, experiența a arătat că nevrozele severe, maligne au puține șanse de vindecare. Nu cred că e motiv de rușine. Dacă vorbim despre o boală somatică severă și o anumită metodă terapeutică dă rezultate în cinci la sută dintre cazuri — iar șansele în analiză cred că sunt chiar un pic mai mari — atâta vreme cât e singura metodă disponibilă, toate persoanele implicate — doctorul, pacientul, prietenii săi, familia —

vor face tot posibilul ca pacientul să se vindece, în ciuda faptului că șansele de vindecare sunt doar de cinci la sută. E greșit să nu facem diferența între nevrozele benigne și cele maligne și să plecăm la drum cu o certitudine infantilă că analiza vindecă orice. Este, de asemenea, greșit ca psihanalistul să se autoconvingă că pacientul nu este într-o stare chiar atât de gravă, în ciuda evidențelor. Chiar și în acele cazuri în care pacientul nu se va face bine, o analiză de bună calitate trebuie să îndeplinească cel puțin o condiție: ședințele de analiză, dacă au fost cu adevărat trăite și semnificative, vor fi fost cele mai importante și mai bune ore pe care acel pacient le va fi trăit vreodată. Cred că sunt puține terapii despre care putem spune același lucru, o perspectivă care îi oferă analistului o minimă consolare atunci când se luptă cu pacienți ale căror șanse de vindecare sunt foarte mici.

Nevrozele non-maligne au șanse mult mai mari de vindecare. Aș sugera că numeroase forme mai ușoare de nevroză se pot trata prin metode mult mai scurte decât doi ani de analiză. Însă acest scop presupune curajul terapeutului de a folosi *insight*-ul analitic pentru a aborda problema foarte direct și, dacă se poate, să facă în douăzeci de ore ceea ce, ca analist, se simte obligat să facă în două sute de ore. Nu e cazul să ne prefacem că ne e rușine să folosim metode directe acolo unde utilizarea lor e adecvată.

Partea a doua

Aspecte terapeutice ale psihanalizei

Ce este psihanaliza

Scopul psihanalizei

Aș vrea să încep cu o întrebare esențială pentru tot ceea ce urmează: Care este scopul psihanalizei? Întrebarea este foarte simplă și cred că și răspunsul, de asemenea: autocunoașterea. „Cunoașterea de sine“ e o nevoie arhaică a umanității. Începând cu Grecia Antică, trecând prin Evul Mediu și până în modernitate, găsim ideea că autocunoașterea este condiția cunoașterii lumii. Sau, după cum spunea Meister Eckhart, „singurul mod de a-l cunoaște pe Dumnezeu este să te cunoști pe tine însuți“. Aceasta este una dintre cele mai vechi aspirații sau scopuri ale umanității, și care se bazează pe câțiva factori obiectivi.

Cum am putea cunoaște lumea, cum am putea să trăim și să avem un comportament adecvat contextului dacă nu cunoaștem însuși instrumentul de care ne folosim să acționăm, să decidem. Eu sunt ghidul, căpitanul acestui „eu“ care reușește cumva să trăiască în lume, să ia decizii, să aibă priorități și să aibă valori. Atâta vreme cât acest „eu“, acest subiect principal care decide și acționează, îmi este străin, voi acționa și voi lua decizii cu ochii semideschiși, într-o stare de semiluciditate.

Să nu uităm că omul nu se poate baza exclusiv pe instincte, așa cum o fac animalele, ca să-i spună cum să acționeze, astfel încât el să nu trebuiască să știe nimic altceva în afară de ce-i spun instinctele sale. E nevoie de o anumită abilitate, deoarece până și animalul cel mai puțin evoluat trebuie să învețe ceva. Instinctele nu operează fără măcar un minimum de învățare. Dar aceasta constituie doar un aspect minor — în general, animalele nu au nevoie să știe prea multe. Totuși, este necesar să aibă ceva experiență, transmisibilă, de fapt, prin intermediul memoriei.

Pe de altă parte, omul trebuie să aibă toate informațiile pentru a putea lua decizii. El nu se poate baza pe instincte decât pentru a bea, a mânca, a dormi și, poate, pentru a se reproduce. Natura „ghidușă“ l-a înzestrat cu o capacitate de a obține plăcere din sex și

cu dorința însetată de a-și satisface nevoile sexuale. Totuși, această nevoie instinctuală nu este la fel de puternică precum celelalte pulsiuni — impulsuri. Așadar, autocunoașterea nu este doar o condiție spirituală, religioasă, morală sau umană, ci și o necesitate biologică.

Aceasta, deoarece o viață optim eficientă depinde de gradul în care ne cunoaștem pe noi înșine ca instrument care trebuie să se orienteze singur în lume și să ia decizii. Cu cât ne cunoaștem mai bine pe noi înșine, cu atât vom lua decizii mai adecvate. Cu cât suntem mai nefamiliari cu noi înșine, cu atât vom fi mai derutați în luarea deciziilor.

Psihanaliza nu este doar o terapie, ci și un instrument al înțelegerii de sine, al auto-liberării, și, mai presus de toate, un instrument al artei trăirii.

Principala valoare a psihanalizei este aceea de a produce o transformare spirituală a personalității, și nu de a elimina simptomele. Poate face și asta, în lipsa unui tratament mai bun și mai scurt, însă adevărata importanță istorică a psihanalizei este că ea înlesnește acel tip de cunoaștere pe care o găsim în gândirea budistă. Acea conștientizare de sine — cunoscută ca *mindfulness* — joacă un rol central în practica budistă, iar scopul ei este acela de a induce o stare de bine la care omul obișnuit nu are acces.

Psihanaliza susține că vindecarea este rezultatul cunoașterii de sine. Evangheliile știau deja că „adevărul te va elibera“[1]. Deci, care este legătura între cunoașterea inconștientului, cu alte cuvinte, deplina cunoaștere de sine, dispariția simptomelor și chiar fericire?

Scopul terapeutic al lui Sigmund Freud și critica pe care i-o aduc eu

Aș vrea să încep cu o observație referitoare la scopurile terapeutice ale psihanalizei freudiene, clasice. Freud spunea undeva că scopul tratamentului psihanalitic este ca omul să poată să lucreze și să funcționeze din punct de vedere sexual. Pentru a folosi niște termeni mai buni, obiectivi, scopul psihanalizei este acela de a face o persoană capabilă să muncească și să se reproducă. Acestea sunt, într-adevăr, cele două cerințe majore ale societății la adresa fiecăruia. Aceasta înseamnă să sugerezi, să îndoctrinezi oamenii cu motivele pentru care trebuie să muncească și să producă copii. Ei

bine, facem asta și fără să fim obligați, din multe motive. Statului îi este ușor să convingă populația să se reproducă, iar dacă e nevoie de mai mulți copii decât se nasc la un moment dat, el va folosi orice mijloace disponibile pentru a obține numărul dorit de copii.

Definiția sănătății mentale dată de Freud este, în esență, o definiție socială. Cu alte cuvinte, înseamnă să fii normal într-un sens social. Omul ar trebui să funcționeze conform normelor impuse de societate. Și simptomele sunt definite social: un simptom nu devine un simptom decât atunci când, din cauza lui, individului îi este dificil să funcționeze adecvat din punct de vedere social. De exemplu, dependența de droguri este considerată un simptom grav, pe când dependența de țigări nu este. De ce oare? Psihologic vorbind, este același lucru, însă, din punct de vedere social, diferența este enormă. Cei care consumă anumite tipuri de droguri sunt împiedicați să funcționeze adecvat la nivel social în multe instanțe, pe când nimănui nu-i pasă dacă fumatul te ucide. Cancerul pulmonar nu este o problemă socială. Oamenii mor din tot felul de cauze. Dar, dacă mori de cancer pulmonar la cincizeci de ani... ei bine, la cincizeci oricum devii irelevant din punct de vedere social! Ai produs un număr acceptabil de copii, ai muncit ca element al societății, ai făcut tot ce ai putut; cancerul nu interesează, nu-ți afectează funcționarea în societate.

Un comportament devine simptom atunci când interferează cu funcționarea ta socială. Din acest motiv, un individ incapabil să manifeste măcar o urmă de subiectivitate, care este fidel realismului, este considerat sănătos. Deși este la fel de bolnav ca psihoticul care nu recunoaște realitatea ca fiind ceva ce poate fi gestionat sau manipulat, însă recunoaște o senzație subtilă, o experiență lăuntrică inaccesibilă celui așa-zis normal.

Definiția lui Freud este, în esență, una socială. Nu este o critică, în sensul restrâns al cuvântului, deoarece el era un om al timpurilor sale și nu a pus niciodată la îndoială societatea în care a trăit. Freud nu a criticat niciodată normele societății sale, cu excepția tabuului exagerat asociat sexului. El considera că ar trebui redus. Freud, el însuși o persoană extrem de puritană, ar fi fost cu siguranță excesiv de șocat să observe comportamentul sexual din zilele noastre, care se consideră a fi rezultatul ideilor sale. De fapt, este o concepție falsă. Comportamentul sexual din zilele noastre este o consecință a consumerismului general și nu are nimic de-a face cu Freud.

Cum a justificat Freud scopurile pe care el i le-a stabilit

tratamentului psihanalitic? Pe scurt, condiția vindecării este legată de un eveniment din copilăria mică. Acest eveniment este refulat. Fiind refulat, el încă acționează. În virtutea așa-numitei *compulsii la repetiție*, persoana este atașată de respectivul eveniment timpuriu într-un asemenea fel încât el nu acționează doar din inerție, pentru că este prezent și nu a încetat niciodată să opereze, ci și pentru că, prin compulsia la repetiție, ea este obligată să repete același tipar la nesfârșit. Odată ce pacientul devine conștient de existența tiparului, el îi va percepe întreaga energie nu doar intelectual, ci și emoțional, după cum avea să descopere Freud. Odată ce *perlaborarea*, după cum a numit-o el, are loc, forța traumei este distrusă și pacientul este eliberat de această influență refulată.

Am mari îndoieli cu privire la validitatea acestei teorii. Mai întâi, aș vrea să vă relatez o experiență personală din vremea când eram student la Institutul Psihanalitic din Berlin [din 1928 până în 1930]. Într-o zi, profesorii noștri au început o discuție lungă, în prezența studenților, despre frecvența cu care pacienții își aduc aminte experiențele traumatice timpurii. Majoritatea erau de părere că se întâmplă foarte rar. Nu e posibil! Eram un student bun și dedicat; credeam cu tărie în teoria psihanalitică, prin urmare am fost șocat să aud dintr-odată că fix ceea ce ar fi trebuit să fie baza vindecării se petrece, de fapt, atât de rar. (Desigur, profesorii și-au lăsat o portiță de ieșire. Ei erau de părere că traumele reapar în cadrul transferului — dar nu voi intra acum în detalii.)

Sunt de părere că trauma este, într-adevăr, ceva rar și de obicei este o experiență izolată; trebuie să fie extrem de traumatică încât să creeze un efect puternic. Dar multe dintre experiențele pe care le-am numi traumatice — de pildă că tatăl și-a bătut o singură dată copilul când avea trei ani într-un acces de furie — nu provoacă traume, haideți să fim serioși. Este un eveniment perfect normal, pentru că trauma se naște din cauza unei atmosfere generale și constante pe care o creează părinții, familia, și nu a unor cazuri izolate. Rareori se întâmplă ca un eveniment singular să aibă efectele pe care le are o traumă reală. În ziua de azi, oamenii fac o traumă din faptul de a fi pierdut trenul sau din cine știe ce experiență dezagreabilă. O traumă este, prin definiție, un eveniment a cărui încărcătură depășește capacitatea de toleranță a circuitului nervos uman. De vreme ce persoana nu a putut tolera trauma, aceasta a cauzat o perturbare majoră. Dar traumele de acest tip sunt foarte rare și cele care poartă de obicei acest nume sunt

doar niște experiențe comune de viață, care au o influență neglijabilă. Ceea ce influențează cu adevărat este o atmosferă permanentă.

Nu există o vârstă anume la care se poate produce un eveniment traumatic și care să determine că un lucru pe care-l faci va fi traumatic. O traumă poate apărea la orice vârstă, dar cu cât apare mai devreme, cu atât mai important va fi efectul ei traumatic. În același timp, la acea vârstă, și capacitatea copilului de a se reface este mai mare. Este, de fapt, o chestiune foarte complicată, și vreau doar să atrag atenția asupra frecventei folosiri abuzive a termenului „traumă".

Am văzut mulți oameni care s-au schimbat în urma tratamentului psihanalitic. Foarte puțini nu s-au schimbat. Să nu uităm însă că sunt și mulți indivizi care au trecut printr-o transformare radicală și fără psihanaliză. Să luăm un caz simplu, pe care l-am întâlnit frecvent în ultimii doi ani. Există oameni care susțin cu vehemență războiul din Vietnam, ofițeri conservatori ai Forțelor Aeriene și așa mai departe. Apoi se duc în Vietnam, trăiesc experiența aceea, văd ce înseamnă absurditatea, nedreptatea, cruzimea războiului și trec dintr-odată prin ceea ce în trecut s-ar fi numit „convertire". Mai exact, aceștia văd deodată lumea printr-o altă prismă, complet diferită, și se transformă, din oameni care susțineau războiul, în indivizi care își riscă viața sau libertatea pentru a preveni războiul. Oameni care sunt de nerecunoscut, datorită propriei capacități de a răspunde la o experiență tulburătoare. Nu mulți au această capacitate, pentru că majoritatea au devenit deja insensibili. Dar cred că avem destule dovezi că astfel de schimbări profunde se petrec din ce în ce mai des, atât în psihanaliză, cât și în afara ei.

Conceptul de copil la Freud și critica pe care i-o aduc eu

Cei cât de cât familiarizați cu scrierile lui Freud vor observa că acesta a fost deosebit de critic față de tema sa principală, anume relația dintre gândirea conștientă și motivațiile inconștiente. Cu siguranță nu-l putem acuza că nu a fost un critic acerb al gândirii conștiente. Însă în ceea ce privește regulile și valorile societății în care a trăit, Freud a fost, în esență, un reformist. Ce vreau să spun este că a fost în perfect acord cu atitudinea clasei de mijloc de orientare liberală: „Practic, trăim în cea mai bună dintre lumile

posibile, deși am putea s-o îmbunătățim pe alocuri. Poate să ne purtăm un pic mai bine cu prizonierii, poate să menținem perioade mai lungi de pace“. Clasa de mijloc nu a abordat niciodată chestiuni radicale, cum ar fi criminologia. Întregul nostru sistem al criminologiei, de sancționare, este bazat pe structura de clasă. Nu s-au întrebat niciodată: Este, în esență, criminalul/infractorul un om care a ajuns astfel pentru că acesta este modul său de a obține un nivel optim de satisfacție, pe care nu l-ar putea dobândi prin niciun alt mijloc? Nu vreau să credeți că îi apăr pe hoți și spărgători. Consider că, dintr-o altă perspectivă, aceste infracțiuni sunt neplăcute. Totuși, întreg sistemul nostru judiciar e construit în jurul ipotezei că majoritatea este — folosind un termen delicat — defavorizată sau, dacă suntem sinceri, că minoritatea este privilegiată. La fel este cazul și cu pacifismul neradical, care susține scăderea efectivelor armate; tratatele ar trebui să asigure pacea.

Prin urmare, psihanaliza a fost gândită ca o mișcare menită să îmbunătățească viața oamenilor prin unele reforme ale conștiinței, însă ea nu a chestionat radical valorile și structura societății prezente. Prin natura simpatiilor sale, Freud a fost de partea clasei dominante, a sistemului, ceea ce se poate vedea în atitudinea sa față de Primul Război Mondial. Până în 1917, an în care majoritatea oamenilor care aveau ceva cunoștințe renunțaseră de mult la ideea că germanii vor câștiga, Freud a fost convins că Germania va ieși învingătoare. Îmi vine în minte o scrisoare pe care Freud a scris-o în acea perioadă din Hamburg: „Sunt atât de fericit că mă aflu în Hamburg și că pot spune: «Soldații noștri, victoriile noastre». Ce îngrozitor sună aceste cuvinte în zilele noastre! Trebuie să înțelegem efectul fantastic, efectul de semnal avut asupra conștiințelor chiar și celor mai inteligenți și, de altfel, respectabili oameni din timpul Primului Război Mondial“.

Putem înțelege acest lucru doar dacă îl vom compara cu cea mai neagră situație a războiului din Vietnam. Tragic a fost că aproape nimeni nu s-a opus Primului Război Mondial. Cu excepția lui Einstein, care a refuzat să susțină războiul, majoritatea intelectualilor din Germania și din Franța s-au dovedit foarte deschiși la începerea conflictului. Prin urmare, afirmația lui Freud, poate nu atât de surprinzătoare și nu atât de răsunătoare cum ar fi dacă am scoate-o din context, devine destul de puternică dacă luăm în calcul momentul la care a fost făcută. Cu atât mai mult cu cât acele cuvinte erau scrise de oameni precum Freud care, într-un

schimb de scrisori pe care l-a avut cu Einstein în 1925, se autointitula un „pacifist“.

Cum vedea Freud copilul? Inițial, Freud nu s-a îndoit că pacienții care mărturiseau că au fost seduși de părinți (fetele de tați și băieții de mame) chiar trecuseră prin acele experiențe. Probabil că așa a fost. Ferenczi a crezut asta până la sfârșitul vieții. Însă, la scurt timp, Freud și-a schimbat punctul de vedere și a spus: nu, acestea erau doar fantasme. Părinții nu ar fi putut face așa ceva, nu era adevărat. Copiii acelor părinți inventau aceste povești pentru că își relatau propriile fantasme. Ei nutreau o fantasmă incestuoasă de a se culca cu tatăl sau cu mama, în funcție de caz. Iar toate aceste mărturisiri nu făceau decât să dovedească fantasmele incestuoase, semi-criminale, ale copilului mic.

Așa cum știți, la baza psihanalizei se află teoria conform căreia copiii, bebelușii chiar, nutresc fantasme polimorf perverse, după cum le numea Freud. În această viziune extrem de sumbră, copilul lacom nu se gândește la altceva decât cum să își seducă părintele și să se culce cu el. Desigur, această idee a îndreptat întreaga perspectivă psihanalitică într-o direcție greșită. În primul rând, a condus la ipoteza că aceste fantasme incestuoase erau o parte esențială a dotării copilului. În al doilea rând, s-a presupus că orice astfel de mărturisire din partea unui pacient nu reprezintă decât o fantasmă care trebuie analizată și nu reflectă în nicio măsură realitatea.

Pe scurt, Freud considera că „vina“ o poartă copilul, și nu părintele, o perspectivă care transpare foarte clar din studiile sale de caz. În eseul pe care l-am scris împreună cu un număr de colegi, intitulat „Comentarii pe marginea cazului Micului Hans“ (E. Fromm et al., 1966k), am notat că și cei mai egoiști, antagoniști și ostili părinți găsesc întotdeauna înțelegere din partea lui Freud. Vina, și prin urmare responsabilitatea, o poartă mereu copilul. Acest copil, un „mini-criminal“ după Freud, cu fantasmele lui incestuoase și nu numai incestuoase, nu vrea decât să își omoare tatăl și să își violeze mama.

Acest tablou în care copilul este înfățișat drept un „mini-criminal“ trebuie înțeles dinamic ca o consecință a nevoii de a apăra autoritatea parentală: de a apăra autoritatea și astfel pe părinți. Dacă ne uităm la viața majorității copiilor, devine evident că dragostea parentală este una dintre cele mai mari ficțiuni inventate vreodată. De obicei, dragostea parentală maschează puterea pe care

părinții doresc s-o aibă asupra copiilor lor, așa cum a observat corect Laing. Nu mă îndoiesc că sunt și excepții, părinți care își iubesc sincer copiii, am văzut câțiva. Dar, în general, dacă citiți istoria tratamentului aplicat copiilor de părinții lor de-a lungul secolelor și dacă vă uitați la ce se-ntâmplă în zilele noastre, veți observa că, într-adevăr, principalul scop al părinților este să își controleze copiii. Aș spune că dragostea lor e un fel de nivelator sadic: „Tot ce fac este spre binele tău și te iubesc atâta vreme cât nu îmi contești autoritatea".

Este un tip de dragoste caracteristică societăților patriarhale, similar cu iubirea bărbatului pentru soția sa; copiii au fost considerați o proprietate încă din perioada Romei Antice și încă sunt așa. În continuare, părintele are dreptul de a renunța la copil. În unele țări există tentative de a remedia acest lucru prin numirea unui tribunal care îi poate ridica custodia unui părinte incapabil să își crească copilul, dacă sunt motive serioase pentru a considera acest lucru. Dar e doar praf în ochi, pentru că judecătorii care ar trebui să se pronunțe asupra capacității unei persoane de a-și crește copilul sunt la rândul lor părinți, deci la fel de incompetenți. Deci, cum ar putea ei decide? În afară de dragoste semiinstinctuală și oarecum narcisică a mamelor față de bebelușii lor, tendința de control și de posesiune devine dominantă încă de la vârsta la care cel mic începe să-și manifeste independența. Majoritatea oamenilor își găsesc în statutul de părinte sentimentul de putere, de control, de importanță, de superioritate și convingerea că ceea ce spun contează. Nu critic părinții. Este ceva complet natural. Uitați-vă la clasa superioară din Marea Britanie: majoritatea nu dădeau doi bani pe copiii lor. Cei din Europa aveau guvernante, doici și așa mai departe; mamelor nu le păsa de copii, pentru că își găseau satisfacția în multe alte moduri. Aveau aventuri, dădeau petreceri, se relaxau prin echitație (în Anglia).

Copiii vor fi percepuți ca proprietate de către acei oameni a căror principală trăsătură de caracter este nevoia de a avea. Sunt foarte rari astăzi cei a căror dorință de a avea nu este dominantă. Prin urmare, copiii ajung să se aștepte la acest tratament, pentru că societatea le spune că este în firea lucrurilor. După cum ne învață Biblia, copilul rebel trebuie omorât cu pietre. Poate că s-a renunțat la acest obicei, dar felul în care era tratat un copil rebel în secolul al XIX-lea era destul de brutal.

Aș spune că dragostea parentală este, în general, o capacitate

umană firească, care poate fi înțeleasă, ceva prin intermediul căreia putem simți o profundă empatie și, la o adică, chiar regrete și compasiune. Cu toate acestea, ea se manifestă la majoritatea oamenilor ca o formă de posesie cel mult benignă, iar la mulți alții într-o formă malignă, anume prin bătăi sau abuz — un fel de abuz pe care majoritatea oamenilor nici măcar nu îl percep ca fiind abuz: abuzul asupra demnității și al mândriei. Un copil inteligent și sensibil este convins de părinte că este, de fapt, bătut în cap, prost, sau că nu înțelege nici cele mai simple chestiuni. Chiar și cei mai binevoitori părinți ajung să facă acest lucru, de exemplu, expunându-și copiii ca pe niște mici măscărici în fața altora. Părinții au la îndemână un întreg arsenal cu ajutorul căruia îl pot face pe copil să se simtă inferior, să-i știrbească încrederea în sine, demnitatea și sentimentul libertății.

Atașamentul față de autoritate manifestat de Freud și loialitatea lui față de clasa dominantă au contribuit din plin la distorsionarea teoriei sale asupra copilului și a terapiei sale în general, deoarece analistul devenea astfel apărătorul părintelui. Cred că, din contră, psihanalistul ar trebui să fie acuzatorul părinților. Analistul ar trebui să fie obiectiv. Însă, dacă el este apărătorul părintelui pentru că așa îi cere forul suprem, atunci nu își mai poate ajuta pacientul. Aș merge chiar mai departe și aș spune că trebuie să depășim sistemul familial și să analizăm întregul sistem social, deoarece familia este un segment, un caz particular al societății.

Când spuneam că Freud atribuie vina copilului, nu sugeram că părinții sunt întotdeauna vinovați și că cei mici sunt întotdeauna inocenți. Cred că fiecare caz trebuie tratat individual și că este necesar să luăm în calcul și în ce măsură comportamentul copilul contribuie la reacția părinților. De exemplu, unii părinți au o aversiune față de un anume tip de copil. Să spunem că o femeie sensibilă, un pic timidă, are un copil agresiv, un pic crud — această tendință se poate observa încă de la vârsta de opt săptămâni: acesta este temperamentul cu care s-a născut Și ea nu poate suporta copilul, așa cum nu ar putea suporta un adult cu aceste trăsături. E o situație nefericită. Vina nu este nici a copilului, care s-a născut așa, dar n-o putem învinovăți nici pe mamă, pentru că nu se poate abține.

Unii copii se nasc teribil de aroganți. Freud a fost un astfel de băiețel; el era extrem de arogant față de tatăl lui. Odată, după ce tocmai își udase patul, i-a spus tatălui său: „Când o să mă fac mare,

o să îți cumpăr cel mai frumos pat din oraș". Era atât de plin de el, încât nici prin cap nu i-a dat să își ceară iertare, cum ar fi făcut majoritatea copiilor. Unii tați n-ar putea suporta un astfel de copil, n-ar putea tolera atâta aroganță. Cu alte cuvinte, simpla sa personalitate contribuie la reacția părinților și ne-am autoamăgi dacă am presupune că, fiind carne din carnea lor, copilul ar trebui să le arate simpatie. La urma urmei, este o loterie a genelor, și nu toată lumea câștigă. În plus, pe parcursul creșterii, copilul face multe alte lucruri pentru care părinții ar putea fi considerați responsabili.

Relevanța experiențelor din copilărie pentru procesul terapeutic

Sunt convins că, în primii cinci ani din viața individului, au loc o serie de evenimente care îi modelează dezvoltarea, dar și că după această vârstă au loc evenimente la fel de importante și care îi pot schimba parcursul.

Conceptul de compulsie la repetiție introdus de Freud — anume că toate evenimentele importante din viața unui om se petrec până la vârsta de cinci ani și tot ceea ce urmează este doar o reiterare — mi se pare mult prea mecanicist. Consider că nimic în viață nu se repetă, doar lucrurile mecanice pot fi repetate. Și toate lucrurile care se întâmplă aduc schimbări, deși aș spune ca o paranteză că eu atribui un rol major factorilor constituționali. Freud a susținut această perspectivă, cel puțin la nivel teoretic, dar majoritatea psihanaliștilor și mai ales publicul general probabil cred că persoana din prezent este rezultatul tratamentului de care a avut parte în copilărie. Consecința este că pacienții vin cu o poveste siropoasă pe care am întâlnit-o de multe ori în ședințele de psihanaliză: „Sunt o persoană oribilă, pentru că tata nu m-a iubit, mama nu m-a iubit, bunica nu m-a iubit". Ce ușor e să arunci vina pe cei din jurul tău!

Se poate demonstra că în copilăria fiecărui om au existat anumiți factori care i-au influențat parcursul; în același timp, este adevărat și că evenimentele ulterioare fie au sporit, au întărit, fie au diminuat influența acelor factori. Prin urmare, nu se poate spune că evenimentele ulterioare nu au avut nicio contribuție. Eu văd lucrurile în felul următor: experiențele din copilărie nu *determină*

parcursul unei persoane, dar cu siguranță îi conferă o anumită *înclinație*. Și cu cât înaintează în această direcție, cu atât se consolidează înclinația, până la momentul în care numai printr-un miracol ar putea interveni o schimbare.

Scopul psihanalizei este ca pacientul să capete un *insight* asupra proceselor inconștiente care se derulează în prezent. Psihanaliza nu este în totalitate o cercetare a trecutului. Dorim să știm, dorim să obținem o radiografie a inconștientului unui pacient, așa cum se prezintă azi, fără ca el să aibă habar, ca să spunem așa. Acesta este scopul nostru. Pe de altă parte, foarte des, pacientul însuși nu poate înțelege cum stau lucrurile în prezent decât retrăind acele experiențe din copilărie, deoarece ele nuanțează, într-adevăr, ceva actual, de care pacientul nu e conștient. Uneori, acest lucru se întâmplă în transfer, uneori în rememorarea unor evenimente din copilărie sau chiar a unei experiențe din timpul prelegerii noastre — avem din plin astfel de experiențe. Alte dăți, i se dezvăluie într-un vis.

Câteodată, apare într-un vis ceva ce s-a întâmplat cu treizeci de ani în urmă, când pacientul avea șaptesprezece ani. Dar, din nou, scopul meu nu este o cercetare a istoriei pacientului, ci o conștientizare cât mai clar a ceea ce este inconștient în prezent. Însă pentru a atinge acest scop, uneori, chiar de cele mai multe ori, este necesar să aflăm prin ce a trecut pacientul în copilărie și adolescență. De fiecare dată când mă autoanalizez, adică zilnic, încerc să simt ce am simțit despre un cutare lucru când aveam cinci, când aveam cincisprezece ani etc. Cu alte cuvinte, încerc să identific acele sentimente în mine din prezent. Încerc să mențin vie relația cu mine când eram copil, pentru că mă ajută să recunosc și să conștientizez ce se petrece acum în mine și eu nu văd. Scopul meu nu este o cercetare istorică.

Pe scurt, Freud era de părere că procesul de conștientizare intelectuală și afectivă a unor experiențe cruciale, patogenice, din copilărie determină dispariția simptomelor. Unde ne-a dus asta? Majoritatea psihanaliștilor, dar și publicul general au adoptat ceea ce s-ar putea numi o explicație ontogenetică freudiană. Un exemplu pe care l-am întâlnit iar și iar este următorul: persoana este întrebată ce a descoperit în analiză, la care răspunsul vine imediat: „Sunt așa și pe dincolo, sau am acest simptom pentru că…“. Cu alte cuvinte, li se oferă o explicație *cauzală* de natură ontogenetică. Evident, simpla evidențiere a cauzei nu are nicio valoare

terapeutică. Doar pentru că știu de ce s-a întâmplat un anumit lucru nu înseamnă că se schimbă ceva.

Aș vrea să vă atrag atenția asupra unui lucru poate mai dificil de înțeles, anume diferența dintre a trăi ceva în interiorul meu, ceva care a fost refulat și care intră deodată în spațiul conștiinței mele, pe de o parte, și, pe de altă parte, crearea acestor eșafodaje istorice bazate pe legături cauzale. Deoarece se întâmplă atât de rar să ne amintim cu adevărat aceste experiențe inițiale, ne mulțumim adesea cu o construcție: trebuie să se fi întâmplat, probabil chiar s-a întâmplat și, pentru că s-a întâmplat, ai ajuns așa și pe dincolo. Mie mi se pare o abordare inutilă. „Dacă te îneci, poți tu să cunoști la perfecție legile gravitației, te îneci la fel ca oricare altul."

Experiențele din copilărie sunt relevante numai în măsura în care sunt retrăite, evocate. În al doilea rând, amintirea copilăriei poate, în teorie, înlesni înțelegerea prezentului, deoarece putem face niște presupuneri în legătură cu aceste condiții din copilărie și, la o adică, putem anticipa un parcurs.

După mine, abordarea ontogenetică istorică este mai puțin utilă decât ceea ce numesc eu abordarea radiologică. Ce contează sunt forțele care mă dirijează sau mă motivează pe mine sau pe altcineva chiar în acest moment, ca și cum aș face o radiografie — de aici analogia — cu scopul de a vedea anumite lucruri care nu se pot observa cu ochiul liber. De exemplu, la o radiografie se pot detecta urmele unei tuberculoze pe care pacientul a avut-o acum douăzeci de ani, analizând cicatricile de pe țesutul pulmonar. Însă nu ne interesează o boală de acum douăzeci de ani, ci starea de azi a plămânilor săi. Se poate vedea pe o radiografie un proces activ? Dacă vrei să înțelegi ceva prin analiză sau fără, de unul singur, important este să te întrebi ce se petrece acum la nivel inconștient, ce poți suspecta, ce posibile motivații inconștiente îți determină acțiunile, și nu ce *s-a petrecut* cândva, care să explice ce mi se întâmplă acum.

Practica terapeutică și relevanța psihanalizei

După cum se știe, teoria freudiană este, în esență, una instinctuală, adică totul se bazează pe pulsiuni și, pe de altă parte, încearcă să explice modul în care mediul a influențat pulsiunile pentru a forma personalitatea. Deși, în teorie, se poate spune că psihanaliștii se află

în tabăra instinctualismului, în realitate, inclusiv freudienii, ei sunt mai degrabă susținătorii teoriei mediului. Principiul după care se conduc este unul simplu: orice copil este rezultatul acțiunilor părinților. Mediul în care a crescut el este singurul responsabil pentru viitorul său, și nu ceea ce Freud numea „factorii constituționali". Freud, în schimb, a fost mai moderat. El susținea că factorii constituționali, adică aceia cu care ne naștem, și cei care țin de mediu se află pe un continuum, iar ponderea fiecăruia dintre ei diferă de la caz la caz. La unii oameni, factorii ereditari se manifestă mai puternic, pe când la alții mediul are o influență mai mare, însă ei sunt plasați pe un continuum, la un capăt situându-se constituția, la celălalt, mediul.

În practica psihanalitică — și mă gândesc aici la publicul american —, totul se reduce la influența formatoare a mediului. Este firesc, atunci, ca părinții să fie vinovați pentru tot ce s-a întâmplat. Sigur, într-un fel sunt vinovați, dar în altul nu sunt *chiar atât* de responsabili. Rezultatul este că sunt mame care au fost la câteva conferințe de psihanaliză și acum evită să își sărute copiii sau fiii de teamă să nu le producă un complex oedipian sau care refuză să își exprime opinia, de teamă să nu pară autoritare și, astfel, să le cauzeze o nevroză.

Pe de altă parte, pacienții care trec prin psihanaliză trăiesc într-o lume feerică în care nu sunt responsabili pentru nimic, pentru că sunt, chipurile, rezultatul acțiunilor părinților. Din păcate, tot ce pot face este să plătească ședințe de psihanaliză în care se plâng de ce le-au făcut părinții, deși oricum nu se poate schimba neapărat ceva.

În realitate, există o interacțiune permanentă între părinți și factorii constituționali și felul în care copilul reacționează la acțiunile părinților. Încă de la vârsta de patru–cinci ani, copilul are deja un set de reacții proprii, prin urmare nu se poate spune, cu încredere deplină, că „sunt așa și pe dincolo pentru că mama a făcut așa și pe dincolo". Este adevărat că mama, tata sau mediul au fost influențele primare, dar este important să mă întreb ce am făcut eu pentru a stăvili forța acelor influențe. Am fost o bucată de lut? Am fost o hârtie pe care părinții mei au scris ce au vrut? Nu am avut ocazia, copil fiind, să iau decizii proprii? Nu am avut deloc voință? Sunt complet determinat de circumstanțe?

De fapt, dacă privim lucrurile așa, ideea populară de psihanaliză este aproape identică cu teoria lui Skinner. Pe scurt, el susține că se

ajunge la un anumit fel de a fi prin condiționare. Diferența este că Skinner nu se obosește să afle ce este în cutia neagră, ce se găsește înăuntrul acestei persoane care transmite factorii condiționării determinând rezultatul, comportamentul persoanei. Pur și simplu nu este interesat nici de acest aspect și nici de altele care nu au de-a face cu manipularea crasă a oamenilor. Dar dacă-i adăugăm acestui punct de vedere perspectiva teoretică freudiană, rezultă ceva de felul următor: Ei bine, da, suntem condiționați într-un anumit mod, și putem să descriem procesul psihanalitic în viziunea lui Skinner ca o mare încercare de decondiționare. Mama a spus: „Te iubesc atâta vreme cât nu mă părăsești", la care psihanalistul spune: „Ești un pacient bun dacă o părăsești". Dacă această dinamică se întinde pe parcursul a câtorva ani, se dezvoltă un alt set de condiționări al cărui rezultat este că pacientul își părăsește mama și se atașează de psihanalist. Și apoi are loc un transfer prelungit, iar în momentul în care nu mai există niciun pretext pentru a continua psihanaliza, pacientul se atașează de altcineva.

Prin actul căsătoriei, mulți oameni își înlocuiesc mama cu soția sau găsesc o altă figură maternă sau figură de autoritate. Așa funcționează politica, se creează legături de fidelitate, oamenii au nevoie de personajul de care devin dependenți. Tot ce fac este să schimbe persoana de care sunt dependenți, și nicidecum să își recapete independența, problemă cu care se confruntă toate terapiile psihanalitice, nu doar cea freudiană.

Această preocupare față de factorii condiționanți responsabili de dezvoltarea individului ne face să ignorăm tot mai mult întrebările cu adevărat importante: Ce pot face oamenii pentru a se elibera? Cum ar putea acționa diferit? Cum ar fi putut exploata acel gram de libertate pe care o avem cu toții? Și, mai presus de toate, ce opțiuni au în prezent? Aceste întrebări nu țin seama de vârstă. Una dintre cele mai în vârstă paciente de-ale mele a fost o femeie de șaptezeci de ani care și-a schimbat cu adevărat viața ca urmare a psihanalizei. Dar era, ce-i drept, extrem de vivace, poate mai mult decât majoritatea persoanelor de douăzeci de ani.

Conform teorie lui Freud, cel puțin factorii constituționali — adică cei cu care se naște o persoană — joacă un anumit rol. În zilele noastre, psihanaliza a fost redusă, în mare parte, la o simplă terapie prin condiționare; de fapt, fără aport teoretic și fără niciun fel de accent pe responsabilitatea persoanei implicate. Întrebarea „De ce sunt eu așa cum sunt?" a ajuns să stea la baza majorității

psihoterapiilor. Pe mine mă interesează, în schimb, „Cine sunt eu?“, și nu „De ce sunt eu așa cum sunt?“ Răspunsul meu este radiografierea propriei persoane, pentru că, știind de ce ești așa cum ești, nu vei afla niciodată cine ești.

Contribuția lui Harry Stack Sullivan la elaborarea conceptului psihanalitic de om

La începutul carierei sale, Sullivan a făcut o serie de propuneri foarte interesante și convingătoare. Pe când lucra la spitalul St. Elisabeth din Washington, el a solicitat permisiunea de a face un experiment. Sullivan a cerut să se dedice o întreagă aripă a spitalului pacienților săi, în care să lucreze doar asistente atent selectate de el și instruite să trateze pacienții cu grijă și dedicare. La acea vreme, nu apăruse încă psihoterapia și nu se administrau medicamente, evident. Planul lui era să fie natural, adică să arate un enorm respect pacienților psihotici, un comportament de ce se petrecea în astfel de spitale în mod curent. Ca urmare, spitalul a înregistrat o creștere semnificativă a ratei de vindecare spontane. Acești pacienți își reveneau pentru că nu erau abuzați și umiliți; erau tratați ca niște ființe umane. Avem o primă dovadă a faptului că psihoza nu este doar un eveniment fizic, organic. O schimbare psihică de acest calibru poate vindeca un pacient care, în sistemul public de sănătate de la acea vreme, ar fi dezvoltat o psihoză cronică.

Importanța muncii lui Sullivan constă, la nivel teoretic, în aceea că relația dintre doi oameni — „relațiile interumane“ — primează, și nu libidoul sau instinctul sexual. În timp ce Freud punea în centrul problemei atracția sexuală a copilului — așa-zisul complex oedipian —, Sullivan și colaboratorii lui erau de altă părere. Pentru ei, complexul oedipian nici măcar nu constituia o problemă. În viziunea lor, schizofrenia se năștea din suma elementelor patologice, specifice relațiilor interpersonale din cadrul unei familii. Există o serie de studii excelente efectuate și de alți psihanaliști asupra familiei schizogene. Unul dintre acestea a descoperit — cu precădere Laing — că familia schizogenă, adică cea care produce indivizi schizofrenici, nu este în mod special malevolentă. Nu este o familie în care copiii sunt în mod necesar abuzați. Este însă o familie apatică, goală pe dinăuntru, lipsită de

viață, în care relațiile interfamiliale autentice nu există și care îi refuză copilului contactul uman atât de necesar.

Sunt foarte cunoscute azi experimentele făcute pe animale, care au demonstrat că lipsa contactului cu mama sau cu o figură maternă în primele luni după naștere afectează negativ dezvoltarea copilului. Contactul fizic este o nevoie vitală; nimeni nu se îndoiește de asta. Însă ceea ce mulți oameni uită este că nevoia de stimulare interpersonală este la fel de importantă și rămâne prezentă mult mai mult decât nevoia inițială de apropiere fizică de mamă; lipsa ei nu duce la moartea copilului, așa cum s-a întâmplat cu cei pe care îi descrie René Spitz — impactul fiziologic nu este suficient de puternic —, dar dacă este suficient de gravă, copilul devine atât de fragil, atât de schizoid, de retras, încât, în condiții de tensiune excesivă, el se fărâmițează și devine cu adevărat schizofrenic.

Sullivan a fost primul terapeut care a contestat teoria general acceptată că schizofrenia este o boală organică, susținând că ea este, în esență, rezultatul unui proces psihologic. În mod evident, este o modificare radicală a teoriei lui Freud, care era de părere că pacientul psihotic nu poate fi vindecat, pentru că el nu poate fi analizat. În viziunea lui, acest pacient era atât de narcisic, încât nu putea intra în relația de transfer cu terapeutul. Cred în continuare că o persoană psihotică poate fi definită ca o persoană care prezintă un grad ridicat de narcisism, adică ea crede că doar ceea ce se află în interiorul său — ce are legătură cu ideile sale, cu personalitatea sa — este real, pe când ce are legătură cu lumea înconjurătoare nu este. Totodată, pacientul schizofrenic este adesea o persoană extrem de sensibilă și, de fapt, foarte capabilă să reacționeze față de cei din jur. Acestea fiind spuse, el nu va reacționa decât la acele persoane mai sensibile decât media. De multe ori, chiar și pacienții extrem de catatonici sunt conștienți de ce se întâmplă cu ei și răspund în felul lor. Mai târziu, odată ce și-au revenit, ei pot relata ce au simțit și cum au înțeles ei experiența prin care au trecut.

Munca lui Sullivan și întreaga tradiție creată în acel moment reprezintă un nou aspect foarte important al psihanalizei, deoarece, pentru prima dată, pacientului psihotic i se recunoștea demnitatea unei ființe umane întregi. La urma urmei, pacienții psihotici au fost scoși din lanțuri abia în timpul Revoluției Franceze. Deși în prezent a fost abolită această practică, în unele spitale de stat nici azi condițiile în care își țin pacienții nu sunt cu mult mai bune. Psihoticul este încă perceput de către majoritatea psihiatrilor

conservatori drept un nebun, un individ complet diferit, o ființă lipsită de importanță. Puțini sunt cei care realizează că în fiecare dintre noi există ceva ce ar putea fi numit schizofrenic, la fel cum și ceva din persoana maniaco-depresivă se află în fiecare dintre noi. Și, cu siguranță, ceva paranoid există în noi toți — se pune problema doar în ce măsură. Până la un anumit nivel numim paranoia normală, iar atunci când devine insuportabilă, o numim boală. Prin urmare, niciuna dintre aceste stări psihotice nu este, de fapt, atât de diferită, nu creează decalaje atât mari între ființele umane. Pacientul psihotic nu este inuman, dezumanizat sau diferit de ceea ce numim pacient normal.

Boli ale modernității ca provocare pentru psihanaliză

În mod tradițional, psihanaliza este considerată în esență un proces terapeutic pentru cei bolnavi. De exemplu, dacă mă îndoiesc în mod compulsiv de orice, dacă am o îndoială obsesivă, dacă am o paralizie psihogenetică a brațului, acestea sunt considerate simptome reale. Psihanaliza nu este, desigur, singurul tratament al simptomelor. Am fost la Lourdes și am văzut foarte mulți oameni care s-au vindecat de paralizie și de tot felul de simptome grave cu ajutorul credinței. Nu mă îndoiesc că oamenii se vindecă. În zilele noastre, oamenii au la dispoziție tot felul de metode de vindecare. Atâta vreme cât dau roade, oricare dintre aceste metode este bună.

De exemplu, putem vindeca oamenii prin teroare. În timpul Primului Război Mondial, un medic german a inventat o metodă de vindecare a soldaților care sufereau de stres posttraumatic: tratamentul consta în aplicarea unui curent electric puternic care aparent cauza niște dureri îngrozitoare și purta numele de dr. Kaufmann, după doctorul cu pricina. Acesta era un act medical, menit să vindece. Era pură tortură și s-a dovedit că teama de această tortură întrecea frica și panica soldaților la gândul de a se reîntoarce în tranșee. Prin urmare, prin acest sistem al terorii oamenii erau vindecați de simptome. Consecințele înlocuirii, pentru individ, a unei terori cu o alta erau, evident, irelevante pentru doctorul Kaufmann și pentru instituția armatei, în general.

Însă multe simptome precum îndoielile obsesive, tot felul de simptome obsesive sau isterice pot fi tratate și prin psihanaliză, câteodată doar prin intermediul ei și uneori chiar ușor. Iată un

exemplu de tratament psihanalitic foarte simplu, în urma căruia simptomele au dispărut în câteva ore. Îmi amintesc că am fost consultat de o femeie care a venit cu următoarea acuză, cu un simptom: de fiecare dată când pleca de acasă, era cuprinsă de un gând obsesiv că a uitat aragazul pornit și că va declanșa un incendiu. Drept urmare, oriunde s-ar fi aflat, trebuia să se întoarcă și să verifice dacă era vreun incendiu. Deși, din afară, nu părea foarte grav, această obsesie îi distrugea viața, deoarece, practic, nu putea merge nicăieri. Acest simptom, imposibil de controlat, o făcea să fugă înapoi acasă de fiecare dată. Când a început să vorbească despre trecutul ei, a menționat că fusese operată de cancer cu patru sau cinci ani înainte. Chirurgul i-a spus, fără pic de empatie, că, deși pericolul a fost îndepărtat deocamdată, s-ar putea dezvolta metastaze, iar cancerul s-ar putea răspândi ca un foc. Evident că oricine ar fi înspăimântat de posibilitatea răspândirii cancerului. Pacienta mea a reușit să transforme teama de răspândirea cancerului în teama de răspândirea focului. Prin urmare, nu îi era teamă de cancer, ci de foc, și, deși îi afecta existența, simptomul în sine era un leac pentru o teamă și mai mare, adică cea de recidivă a cancerului.

În acel moment — după patru sau cinci ani de la operație —, probabilitatea de recidivă a cancerului era foarte mică, iar ea și-a pierdut teama de incendiu și, totodată, pe aceea de cancer. Pe de altă parte, dacă i-ar fi povestit unui terapeut despre teama ei de foc cu un an sau trei în urmă, e puțin probabil ca acest lucru să fi ajutat, deoarece teama de cancer s-ar fi întors și ar fi provocat o suferință mult mai puternică decât teama de foc. Iată un simptom cât se poate de simplu, care poate dispărea imediat ce se găsește relația cu adevărata teamă a pacientului. Sigur că majoritatea cazurilor sunt mult mai complicate, dar, pe total, pot spune că, pentru astfel de simptome, psihanaliza este suficientă.

În vremea lui Freud, majoritatea oamenilor care apelau la un psihiatru se prezentau cu astfel de simptome, cu precădere isterice, care azi sunt foarte rare. Avem de-a face cu o schimbare a tipului de nevroză, consecință a schimbării modelelor culturale. Isteria este o efuziune emoțională, însoțită de țipete și plânsete, care ne duce cu gândul la oratorii secolului trecut sau la scrisori de dragoste și așa mai departe — toate aceste manifestări pe care, dacă le-am vedea azi în filme, ni s-ar părea amuzante. Motivul este acela că avem în zilele noastre un stil complet diferit, direct; noi nu ne arătăm

sentimentele, iar simptomele schizoide specifice prezentului, lipsa de conectare cu cei din jur și consecințele ei sunt simptomele prevalente.

În vremea lui Freud, oamenii sufereau de simptome vizibile — nu doar isterice, desigur, și compulsive. Pe atunci, la psihiatru ajungeau cei care-și puteau dovedi boala prin simptomele lor grave. În ziua de azi, aș spune că cei mai mulți oameni care apelează la psihanaliză sunt cei care suferă de ceea ce el numea „la malaise du siècle“ (boala secolului), adică senzația de disconfort caracteristică secolului nostru. Aceste persoane nu au simptome per se, ci mai degrabă sunt nefericite, se simt ciudat, nu au mici măcar insomnii, dar nu au poftă de viață, care oricum nu are nici sens, se simt dezrădăcinate, au o vagă senzație de „rău“. Și speră că psihanaliza le va schimba starea. Termenul acceptat este psihanaliza personalității — adică analiza întregii personalități, nu doar a simptomelor — deoarece persoanele suferă cu adevărat de acest „rău“, pe care nu-l pot pune prea bine în cuvinte, dar pe care-l recunosc foarte ușor în ele însele și în cei din jur.

Termenul „psihanaliza personalității“ a fost ales pentru că sună mai științific decât psihanaliza *oamenilor care suferă de ei înșiși*. Nu e nimic în neregulă cu ei. Au tot ce le trebuie, și totuși suferă de ei înșiși. Nu știu ce să facă, suferă, se simt împovărați de un mister pe care nu îl pot dezlega. Este o enigmă; ei pot rezolva cuvinte încrucișate, dar sunt incapabili să rezolve enigma pe care viața ne-o alocă fiecăruia.

Pentru acest tip de maladie, cred că psihanaliza clasică nu este suficientă. Un alt tip de terapie este necesar, pentru că tratarea acestei boli necesită o schimbare radicală a personalității. Nicio persoană care trăiește o astfel de suferință nu poate fi analizată cu succes fără o schimbare radicală și fără o transformare a personalității sale. Câteva mici ajustări și îmbunătățiri nu rezolvă nimic. Teoria modernă a sistemelor oferă anumite clarificări. Mă refer aici la conceptul conform căruia personalitatea omului — sau a unei organizații — este un sistem. Nu doar suma părților sale, ci o structură, drept urmare, o modificare a uneia dintre părți afectează întreaga structură. Orice structură are o tendință naturală să-și mențină integritatea, așadar tinde să respingă modificările.

O schimbare minoră a structurii nu are un efect semnificativ. Să dăm un exemplu simplu: o soluție populară pentru îmbunătățirea condițiilor din mahalale este construirea de case mai bune. Și ce se

întâmplă? După trei sau cinci ani, casele bune din mahala ajungeau exact ca celelalte. De ce? Pentru că sistemul educațional a rămas neschimbat, la fel și veniturile, sistemul de sănătate, modelele culturale. Cu alte cuvinte, această schimbare minoră cauzează o îmbunătățire temporară a sistemului, dar, în final, această mică oază este reîncorporată în sistem. Nu vom schimba mahalaua dacă nu schimbăm întregul sistem — o schimbare simultană și radicală a veniturilor, a educației, a sănătății și a vieții oamenilor. Apoi schimbăm și casele. Dar modificarea unei singure componente nu este de ajuns. Sistemul o va contracara, pentru că el este condus, ca să spunem așa, de propriul instinct de conservare. [...]

Tot așa, individul reprezintă un sistem sau o structură. Dacă facem doar ajustări minore, vom observa că, după o perioadă, ele dispar și că, de fapt, nimic nu s-a schimbat. Doar o transformare radicală a sistemului personalității unui individ va produce o schimbare durabilă. Aici includ gânduri, acțiuni, sentimente, comportament etc. Un singur pas integrat, complet, este mai eficient decât zece pași în aceeași direcție. Același lucru este valabil și cu privire la schimbările sociale, unde o singură schimbare nu este suficientă pentru a produce un efect durabil.

1 Evanghelia după Ioan, 8:32. (*N.r.*)

Condiții preliminare necesare în tratamentul psihanalitic

Capacitatea de dezvoltare psihică

Uitându-ne la cât de răspândite sunt nevrozele de caracter în ziua de azi, trebuie să ne punem următoarea întrebare: de ce ajung oamenii să ducă o viață nevrotică, nefericită? De ce nu poate un individ să fie așa cum își dorește, de ce este el atât de nefericit?

Sugestia mea, rezultată din anii pe care i-am dedicat observației vieții, este că există o lege general valabilă, conform căreia orice ființă umană, orice animal sau plantă vrea să trăiască și să obțină din viață maximum de satisfacție și de plăcere. Nimeni nu vrea să fie nefericit. Nici măcar masochistul, pentru că plăcerea lui este însuși masochismul. Motivul pentru care oamenii sunt mai mult sau mai puțin sănătoși sau pentru care unii suferă mai mult și alții mai puțin este că circumstanțele, erorile lor, direcția greșită în care au mers (sistematică începând din al treilea an de viață) și, uneori, factorii constituționali și o anumită combinație a circumstanțelor nu au creat condițiile necesare dezvoltării optime a ființei umane. Prin urmare, ei își caută salvarea pe căi distorsionate.

Vreau să compar potențialitățile distorsionate ale dezvoltării psihice cu un copac aflat într-o grădină, între două ziduri, unde are parte de foarte puțin soare. Acest copac a crescut contorsionat, dar a crescut astfel pentru că acela era singurul mod prin care putea ajunge la soare. Dacă acest copac ar fi om, ne-am referi la el ca la un om diform, defect, pentru că este, de fapt, complet contorsionat. Este un om care nu și-a împlinit niciodată adevăratul său potențial. Dar de ce este astfel? Pentru că numai așa putea să obțină lumina. La asta mă refer. Cu toții încercăm să ajungem la soare pentru a ne îmbunătăți viața. Dar, dacă din pricina circumstanțelor nu putem ajunge acolo pe o cale pozitivă, vom încerca și căi „deformate“. Folosesc termenul „deformat“ la modul simbolic, înțelegând prin el ceva patologic, distorsionat. Dar să nu uităm niciodată că vorbim de o ființă umană care încearcă din răsputeri să găsească o soluție pentru viața sa.

Atunci când întâlnim o persoană care suferă de această boală, trebuie să fim conștienți de faptul că ea a ajuns în această situație pentru că nu a găsit încă o soluție la problemele vieții sale. Își dorește totuși să o găsească. Există însă multiple circumstanțe din pricina cărora îi este mai greu și pe alocuri el poate opune chiar și rezistență, deoarece este prea înfricoșat de perspectiva schimbării.

Este inimaginabil de greu să te schimbi și să obții o transformare reală a personalității. Acesta a fost, de altfel, idealul tuturor religiilor și al majorității sistemelor filosofice. Cu siguranță a fost idealul filosofiei grecești și al unor filosofii moderne, indiferent dacă vorbim de budism, de creștinism, de iudaism, de Aristotel sau de Spinoza. Cu toții au căutat o cale prin care omul să-și poată oferi instrucțiuni, să-și transforme viața într-una mai bună, mai nobilă, mai sănătoasă, mai veselă și mai robustă.

Majoritatea oamenilor își trăiesc viața cu un permanent simț al datoriei, deoarece se simt datori, ceea ce înseamnă că sunt dependenți. Acești oameni nu au ajuns încă la momentul autoafirmării, în care pot declara „Acesta sunt eu, aceasta este viața mea, acestea sunt convingerile mele, acestea sunt sentimentele mele. Prin urmare, acționez nu în virtutea toanelor — ar fi o alegere irațională —, ci după ce am putea denumi manifestarea rațională a sinelui sau, cu alte cuvinte, după necesitățile sau forțele esențiale ale personalității mele. Pentru mine, „esențial“ este ceea ce aparține esenței mele umane. De asemenea, acționez împotriva pulsiunilor iraționale.

Ce înseamnă să fii un om „rațional“? Whitehead (1967, p. 4) spunea că „funcția rațiunii este să stimuleze arta trăirii“. Eu aș parafraza în felul următor: raționale sunt toate acțiunile și toate comportamentele care stimulează creșterea și dezvoltarea unei structuri. Irașionale sunt toate acele acțiuni și comportamente care încetinesc sau distrug dezvoltarea și structura unei entități, fie ea plantă sau ființă umană. Conform teoriei lui Darwin, acestea sunt componente protectoare ale instinctului de supraviețuire al individului și al speciilor. Pentru că susțin interesele individului și ale speciei, ele sunt raționale. Sexualitatea este perfect rațională. Foamea și setea sunt perfect raționale.

Problema omului este că se lasă condus de instincte într-o foarte mică măsură. Dacă omul ar fi un animal, ar fi perfect rațional — așa cum sunt toate animalele —, dar să nu confundăm raționalul cu intelectualul. Când spun „rațional“, nu mă refer neapărat la un

gând. Și o acțiune poate, foarte bine, să fie rațională. Să luăm un exemplu: dacă cineva construiește o fabrică într-o zonă cu mână de lucru puțină și scumpă, deși are nevoie de mai mulți lucrători decât de mașini, putem spune că se comportă irațional din punct de vedere economic. Asta pentru că, prin acțiunile sale, slăbește și, în final, distruge sistemul economic al fabricii, acțiuni care îl vor falimenta într-un an sau doi.

De la Frederick Winslow Taylor încoace, economiștii vorbesc despre „raționalizare" într-un sens complet diferit de sensul în care acest termen este folosit în psihologie. Raționalizarea reprezintă optimizarea metodelor de lucru în beneficiul structurii economice, și nu al individului.

Referitor la om, trebuie să spunem că nu instinctele sale sunt iraționale, ci pasiunile sale. Animalul nu cunoaște invidia, distrugerea de dragul distrugerii, dorința de a exploata, sadismul, dorința de a controla, toate aceste pasiuni aproape inexistente printre mamifere. La om, ele se dezvoltă nu pentru c-ar fi înrădăcinate în instinctele sale, ci pentru că sunt rezultatele unor anumite condiții patologice din mediul său, care duc la dezvoltarea unor caracteristici patologice. Să dăm un exemplu simplu: dacă avem o sămânță pentru o tufă de trandafir, știm că, pentru a deveni o tufă matură cu trandafiri superbi, trebuie să-i asigurăm condiții optime de umezeală și temperatură, un anumit tip de substrat și s-o plantăm la momentul potrivit. Dacă aceste condiții sunt îndeplinite, sămânța va produce un trandafir perfect; cu excepția cazului excepțional în care apare vreo boală sau altă situație neprevăzută. O sămânță plantată într-un sol foarte umed va putrezi, va muri. În condiții care nu sunt optime, tufa de trandafiri se va dezvolta, dar va prezenta defecte, în modul în care a crescut, la nivelul florilor, frunzelor și așa mai departe. Asta, deoarece acea sămânță este menită să se dezvolte într-o plantă adultă doar în condițiile optime, demonstrate empiric (altfel nu se poate), necesare pentru creșterea acelei semințe anume.

Același lucru este valabil și pentru animale — după cum știe orice crescător —, și pentru oameni. Fără îndoială, omul are nevoie de anumite condiții pentru o dezvoltare deplină. Atunci când aceste condiții nu sunt satisfăcute, de pildă când căldura este înlocuită de răceală, libertatea de constrângere, respectul de sadism, copilul nu va muri, dar va crește într-un adult diform, precum un copac lipsit de lumina soarelui. Aceste pasiuni distorsionate, care sunt

rezultatul unor condiții inadecvate, sunt pasiunile irațională ale omului. Iar despre ele se poate spune că nu susțin sistemul interior al omului, ci tind să-l slăbească, iar în cele din urmă îl pot distruge, uneori chiar prin boală.

Responsabilitatea individului în ce privește dezvoltarea psihică

Munca lui Freud a reprezentat desăvârșirea unui proces început cu două secole înaintea sa: demascarea gândirii, prin recunoașterea faptului că onestitatea nu este definită de dovada că am avut conștient intenții bune, deoarece un individ poate minți având cele mai bune intenții sau cu impresia că este absolut sincer; el nu este conștient de lucrurile despre care minte. Prin aceasta, Freud a oferit o nouă dimensiune chestiunii onestității, a sincerității, a relațiilor interumane, deoarece scuza că „nu am vrut“ și-a pierdut semnificația în lumina teoriei freudiene a lapsusului și a altor evenimente.

De la Freud încoace, trebuie reanalizată inclusiv problema moralității: un om e responsabil nu doar pentru ceea ce gândește, ci și pentru inconștientul lui. Aici începe responsabilitatea; orice altceva înseamnă mască, e superfluu. Nu merită să ascultăm ce crede o persoană. Exagerez un pic, desigur: ați auzit probabil multe discursuri, garanții și declarații care nu merită luate în seamă pentru că, evident, fac parte din tiparul, din imaginea pe care o persoană dorește s-o afișeze.

După părerea mea, condiția esențială în terapie este ca pacientul să își poată mobiliza sentimentul de responsabilitate și capacitatea de acțiune. Cred că mare parte din ce se petrece în analiză astăzi se bazează pe ideea următoare, pe care o nutresc mulți pacienți: că aceasta este o metodă prin care fericirea se obține automat prin vorbit, fără a-ți asuma niciun risc, fără a suferi, fără a fi activ și fără a lua decizii. Nu așa funcționează lucrurile nici în viața cotidiană și nici în psihanaliză. Nimeni nu devine fericit vorbind, nici măcar dacă o face cu scopul de a obține o interpretare.

Schimbarea presupune o voință acerbă și un impuls puternic. Cu toții încercăm să pasăm vina, deci responsabilitatea. Nu folosesc termenul de responsabilitate din perspectiva judecătorului, nu acuz pe nimeni. Nu cred că are cineva acest drept. Totuși, este un fapt

dovedit că nimeni nu se vindecă fără o capacitate progresivă de responsabilizare, de participare, și, în final, de mândrie pentru reușita sa de a se însănătoși.

Anumite circumstanțe favorizează dezvoltarea sănătoasă a individului, pe când altele înlesnesc dezvoltarea fenomenelor patologice, iar sarcina esențială este să aflăm care sunt condițiile care duc la dezvoltarea sănătoasă a omului și care sunt condițiile patogene. De altfel, circumstanțele care favorizează dezvoltarea sănătoasă a individului a constituit de-a lungul timpului una dintre preocupările eticii în istoria gândirii. Și asta, deoarece etica este, în esență, încercarea de a descoperi acele norme care duc la dezvoltarea sănătoasă a omului.

Imediat ce vorbește cineva despre oameni, este acuzat că face judecăți de valoare, deoarece oamenii refuză să se gândească la normele care sunt necesare. Tot ce vor ei este să trăiască fericiți, deși habar nu au cum s-o facă. După cum spunea undeva Meister Eckhart: „Cum poate omul învăța arta vieţuirii și a morții fără să fie instruit în acest sens?“ Este o întrebare perfect validă și chiar esențială, cred eu. În ziua de azi, oamenii cred că pot fi foarte fericiți. Visează la fericire, dar nu au nici cea mai vagă idee ce condiții trebuie să îndeplinească pentru a obține fericirea sau măcar o viață satisfăcătoare.

Am o convingere etică aparte și propun un model de cultură care duce la un trai bun. Mi-ar fi foarte greu, chiar imposibil, să ofer un plan exact al unei astfel de societăți, pentru că circumstanțele schimbate atrag după sine schimbări la nivelul detaliilor. În plus, cunoașterea se schimbă și, într-o anumită măsură, se adâncește zilnic. Cu toate acestea, nu am nicio îndoială privitor la modelul etic: în cultura pe care mi-o imaginez, scopul vieții este *dezvoltarea omului*, și nu crearea de bunuri, averea sau bogăția. Procesul ființării în sine, dacă doriți, ca o operă de artă, ca o capodoperă a vieții fiecăruia, conține potențialul optim de energie și de creștere, iar în cadrul acestuia, viața sa este lucrul cel mai important.

Întrebarea esențială este însă: Ce anume contează? În zilele noastre, am răspunde altfel la această întrebare decât dacă am fi trăit în Evul Mediu. Diferă cumva și de răspunsul pe care l-ar fi dat cineva chiar și în secolul al XVIII-lea, cel puțin dacă ne gândim la oamenii de rând. Exista ideea că scopul vieții era însăși viața, adică, de a te naște, de a face ceva cu viața ta. Azi, din contră, acest lucru nu mai este important. Important pentru oameni sunt succesul,

puterea, prestigiul, avansarea pe scara socială, loialitatea față de sistem. Însă ei, ca oameni, stagnează, de fapt majoritatea se deteriorează treptat. Deși se perfecționează în arta îmbogățirii și a manipulării propriilor semeni, rămân ignoranți în ceea ce privește arta de a fi om.

Atâta vreme cât nu reușesc să deprindă această artă, nu se poate spune că au învățat ceva sau că au avut vreo reușită. Cei pentru care scopul învățării este „n-ar fi rău dacă…“ — situație în care se găsesc majoritatea oamenilor în ziua de azi — nu vor deprinde niciodată ceva dificil. Dacă vrei să devii un pianist virtuos, va trebui să exersezi câteva ore în fiecare zi, la fel și dacă scopul tău este să devii un dansator profesionist sau un tâmplar priceput. O faci pentru că acela-i lucrul căruia tu i-ai atribuit cea mai mare importanță. O ilustrare perfectă se găsește în Talmud. Conform Bibliei, când evreii urmau să treacă Marea Roșie, Dumnezeu i-a spus lui Moise să ridice toiagul, iar apele s-au despărțit. Însă Talmudul spune că apele nu s-au separat atunci, ci doar în momentul în care primul evreu s-a aruncat în apă. Concluzia este că nimic nu merge dacă cineva nu este dispus să se arunce. Atâta vreme cât privim de pe margine, nu vom înțelege nimic din acest domeniu. Pentru că totul este lin, materialul inconștient nu este structurat, nu are sens, nu are greutate. După terminarea terapiei, pacientul își aduce aminte că „a fost bine, am învățat câte puțin din toate“, dar, după părerea mea, nimic din ce nu are un impact real asupra vieții individului nu merită învățat. Mai bine mergem la pescuit sau ne plimbăm cu barca, sau dansăm, sau orice altceva, decât să învățăm lucruri care nu au niciun impact, direct sau indirect, asupra vieții noastre.

Ce vreau să spun este: dacă ești un măr, fii un măr bun; dacă ești o căpșună, fii o căpșună bună. Nu discut ce ar trebui să fii, un măr sau o căpșună, pentru că omenirea este extrem de variată. Fiecare individ este o entitate unică și irepetabilă; nu mai există nimeni ca el pe pământ. Ideea nu este de a crea un tipar universal, ci de a crea o normă care să înlesnească înflorirea și desăvârșirea potențialului fiecărui individ, indiferent de ce specie de „floare“ este. Aici riscăm să alunecăm pe panta nihilismului și să spunem că cel care se naște criminal va rămâne un criminal. Dacă mă întrebați pe mine, aș spune că e preferabil să fii un criminal priceput decât să nu fii nimic. E mai rău să fii un nimeni, nici criminal nici non-criminal, să trăiești fără un scop și fără conștiință de sine. Cred totuși că a fi un criminal, chiar și unul priceput, este un fenomen patologic. Iar

omul nu este născut să devină un criminal, criminalitatea în sine fiind un fenomen patologic.

Dezvoltarea omului începe cu dobândirea libertății. Libertatea începe cu sine însuși și cu propriii părinți. Este un fapt incontestabil. Pentru individul care nu se desprinde de părinți, care nu are o senzație crescândă că are dreptul de a-și decide soarta, căruia nu îi este în mod deosebit teamă de dorințele părinților și nici nu le sfidează, dar care se teme de ale sale și le respinge, poarta independenței este mereu închisă.

Cred că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poate face cineva este să se întrebe cât de departe se află pe drumul către independență, uitându-se la reacția sa față de părinți. Nu spun că nu ar trebui să ne iubim părinții. Îi putem iubi chiar și pe cei care ne-au rănit, atâta vreme cât a fost fără intenție. Unii chiar nu pot s-o facă. Alții sunt plăcuți chiar dacă fac multe greșeli sau se înșală adesea. Nu este vorba despre antagonism; certurile frecvente cu părinții nu reprezintă decât disimularea unei dependențe curente: ei trebuie să le demonstreze părinților că nu au dreptate. Și că ei, copiii, au ceva de spus. Nu suntem liberi decât atunci când nu mai simțim nevoia să le demonstrăm nici că se înșală, nici că noi avem dreptate. Eu sunt așa, voi sunteți altfel; dacă ne plăcem unul pe celălalt, foarte bine. Aici începe orice drum spre independență — care, desigur, nu se poate vedea clar decât dacă încercăm.

Capacitatea de a percepe realitatea cu propriile simțuri

Omul este înzestrat cu două funcții cognitive cu ajutorul cărora percepe realitatea. (1) Percepția corectă a realității astfel încât să o poată gestiona. Cu alte cuvinte, nevoia mea de a supraviețui mă obligă să judec realitatea așa cum trebuie pentru a o gestiona. Dacă pun mâna pe o bucată de lemn, trebuie să îl percep ca fiind lemn, pentru că numai astfel îl pot folosi pentru foc. Dacă văd o persoană care aleargă spre mine cu arma în mână și pare agresivă, iar mie mi se pare însă că are o porumbiță în mâini și este mesagerul păcii, voi fi mort. Cu alte cuvinte, înțelegerea, cunoașterea realității așa cum se cere pentru a o folosi este o funcție umană condiționată biologic. Majoritatea oamenilor au această abilitate, de aceea se pot adapta la normele societății.

(2) Dar omul mai are o facultate, aceea de a percepe realitatea nu

din perspectiva utilității sale, ci ca experiență pur subiectivă. Să spunem că cineva se uită la un copac. Persoana căruia îi aparține copacul îl poate privi prin filtrul valorii sale financiare: „Cât valorează? Oare să îl tai?“ Dar dacă privesc lumea dintr-un unghi subiectiv, ca pe ceva vizibil pentru că am ochi ca s-o văd, pentru că o pot simți, îi pot percepe frumusețea, atunci copacul îmi apare deodată minunat, tot la fel cum pot percepe o altă persoană sau mă pot uita la ea, sau pot vorbi cu ea. Dacă intenția mea este de a manipula, atunci mă interesează alte aspecte: „Cum mă pot folosi de această persoană? Care îi sunt punctele slabe? Care îi sunt punctele forte?“ și așa mai departe. În acest caz, întreaga mea imagine despre această persoană se reduce la utilitatea ei. Pe de altă parte, dacă vorbesc cu ea, dacă îmi place sau nu, dacă îmi este indiferentă, dacă o privesc, nu am astfel de scopuri. Această interacțiune îmi poate oferi o senzație plăcută, să sperăm, sau, dimpotrivă, o senzație de dezgust sau mai știu eu ce. O pot vedea în esența ei, dacă am această capacitate, în esența sa, așa cum este ea.

Această facultate subiectivă, capacitatea de a vedea lucrurile subiectiv, este exprimată, de exemplu, în poezie. Un poet care scrie „trandafirul arde ca o flacără“ va fi considerat nebun din perspectiva gândirii convenționale. Nu putem folosi un trandafir pentru a face focul pe care să punem cratița cu mâncare. Evident că nu la asta se referă, ci la impresia pe care i-a făcut-o trandafirul. El simte, vede, trăiește în el esența arzătoare a acestui trandafir. Pe acest om îl numim poet, nu nebun, pentru că are capacitatea de a vedea trandafirul atât din perspectiva subiectivă, cât și obiectiv. Este perfect conștient că nu poate face focul cu acest trandafir arzând.

Majoritatea oamenilor și-au pierdut această capacitate. Ei au impresia că văd lumea dintr-o perspectivă realistă, când, de fapt, ei se referă doar la faptul că o pot manipula. Însă nu sunt capabili să vadă ceva, natura sau oamenii, din perspectivă subiectivă, adică fără nicio altă intenție decât să vadă, să audă, să trăiască respectiva experiență. Obișnuim să credem despre oamenii care nu au capacitatea de a percepe realitatea obiectivă că sunt la fel de bolnavi ca cei care nu o pot vedea din unghi subiectiv. Însă nu îi numim psihotici sau bolnavi decât pe aceia care nu au capacitatea de a discerne realitatea obiectivă.

Nu-i numim bolnavi pe oamenii care nu pot percepe realitatea *decât* obiectiv, deși pot fi încadrați în aceeași categorie. Motivul este unul simplu: nu considerăm un anumit comportament patologic

decât în măsura în care contravine funcționării sociale. Conceptul de boală este în mod fundamental unul social. În ziua de azi, un idiot, un idiot emoțional sau din punct de vedere artistic, un individ care nu înțelege nimic, care nu este în stare să vadă dincolo de valoarea practică a banilor, este considerat foarte inteligent. Iar aceștia sunt oamenii care reușesc în viață, pentru că nu sunt niciodată distrași — precum era Charlie Chaplin de fata drăguță care trece pe lângă el în timp ce lucrează în fabrică și care îl face să își ia ochii de la linia de asamblare. Atâta vreme cât nu simți nimic, cât nu ai nicio experiență subiectivă, te vei integra perfect într-o societate care pune preț doar pe eficiență. Dar asta nu înseamnă că ești mai sănătos decât alții.

Se pune întrebarea cine este mai bolnav, psihoticul sau așa-zisul realist? Cred că mulți schizofrenici au fost mult mai fericiți decât dacă ar fi vândut te miri ce produs inutil dintr-un birou sau mergând din ușă în ușă. De exemplu, cunosc un bărbat cu o carieră de succes, care este complet dominat de soția sa, cu toții cunoașteți genul, o anglo-saxonă mărunțică, foarte modestă, firavă, cu voce scăzută, aproape invizibilă. De fapt, ea se purta ca un dictator în familie, ascunzându-se în spatele acestui comportament inofensiv, dulceag sau mai puțin dulceag, excesiv de modest și retras. În a doua parte a vieții, bărbatul a dezvoltat o depresie în urma căreia a trebuit să fie internat în spital. Doctorii au avut prezența de spirit să îi interzică soției să îl viziteze, dar i-au permis accesul fiului său, căruia pacientul i-a mărturisit: „Să știi că, pentru prima oară în viață, sunt fericit“. Deși sună paradoxal din gura unui pacient depresiv internat în spital, era perfect adevărat. Pentru prima oară în viață, se simțea un bărbat liber, cu depresie sau fără. Doar așa putea fi liber. Odată ce se va întoarce acasă, vindecat — pac! El își va relua statutul de prizonier și iar nu va mai putea suporta situația.

Impactul formator al societății și al culturii

În viziunea lui Freud, originea sau geneza unei anumite atitudini — oral-receptive, oral-sadice sau anale — rezidă în faptul că libidoul s-a fixat pe una dintre zonele erogene. Cu alte cuvinte, prin voia sorții sale pe parcursul dezvoltării, libidoul s-a fixat pe o anumită zonă erogenă, iar trăsătura de personalitate aferentă este fie o sublimare, fie o formațiune reacțională împotriva respectivei dorințe libidinale

[...].

Eu cred că, de fapt, acesta este un moment ulterior și nu cred că primară este fixația asupra vreunei zone erogene. În procesul de asimilare a lumii înconjurătoare, omul are doar câteva posibilități: pot obține lucruri acceptându-le pasiv, pot obține lucruri luându-le cu forța sau tezaurizându-le. Mai există și alte posibilități, pe care le-am menționat în cartea mea, *Omul pentru sine* (1947/2017): pot obține lucruri prin schimb și pot obține lucruri producându-le. Acestea sunt singurele posibilități. Care dintre ele devine modul principal de asimilare pentru un individ depinde în primul rând de natura societății, de cultură și abia în al doilea rând de caracterul părinților — ca să nu mai vorbim de constituția copilului. Atitudinile care țin de zonele erogene — în măsura în care această teorie este validă — pot apărea, dar mai degrabă ca o consecință decât ca o cauză.

Eu am ajuns la conceptul de caracter, ca de altfel la toate celelalte constructe, nu de la dezvoltarea libidoului, ci de la caracterul părinților și de la ceea ce eu numesc caracterul societății. Numesc caracterul societății acel caracter pe care îl produce o societate pentru că are nevoie ca oamenii să facă ceea ce li se cere să facă și, în acest scop, îi determină să dorească să adopte conduita necesară. Iată un exemplu: în secolul al XIX-lea, societatea avea nevoie de oameni care să vrea să economisească pentru a satisface nevoia de acumulare de capital. Drept urmare, procesul de creștere a copilului — în care erau implicați atât sistemul educațional, cât și părinții, prin puterea exemplului — era concentrat pe insuflarea unui comportament pe care l-am numit tezaurizare anală. Azi, de exemplu, avem nevoie de oameni care vor să cheltuiască. Prin urmare, producem orientările receptive și de marketing pentru că avem nevoie de oameni dispuși să se vândă, să fie pe piață. De pildă, nu mai spunem că încercăm să „convingem“ pe cineva de un anumit lucru, ci că încercăm să i-l „vindem“. Cu alte cuvinte, știm — deși nu la nivel conștient — că totul, chiar și o idee, este un produs pe care alegem sau nu să îl cumpărăm.

Stadiile pe care Freud și eu le-am descris ca divergente din punctul de vedere al simptomelor sunt, de fapt, convergente din perspectiva explicației ontogenetice. E drept că nu am fost foarte clar în scrierile mele cu privire la zonele de convergență. Probabil că nici nu aș fi avut cum, de vreme ce abia acum câțiva ani mi-au devenit și mie clare.

S-a spus că teoria mea favorizează cultura, ceea ce mi se pare nedrept față de Freud, care a evidențiat, și el, același lucru. Diferența esențială este că, pentru Freud, cultura era un element cantitativ care ținea mai mult sau mai puțin de civilizație, adică de gradul de presiune socială sau de intensitatea refulării pulsiunilor. Eu, pe de altă parte, văd cultura ca pe un element calitativ, mai precis, ca structură specifică societății care produce și modelează individul și care îi impune comportamentul. Cu alte cuvinte, ceea ce suntem reflectă nevoile societății în care trăim. De aceea, mi se pare extrem de important să analizez structura societății, fie ea feudală, capitalismul de secol al XIX-lea sau XX, sau societatea sclavagistă din Grecia Antică. Această structură se reflectă în caracterul individului — principiul ontogenetic primar conform căruia se formează aceste tipuri caracteriale —, și nu dezvoltarea libidoului, care depinde de anumite evenimente sau întâmplări aflate în relație cu zonele erogene.

Eu pun accentul pe analizarea structurii specifice unei societăți, ceea ce Freud nu a făcut; nu vreau să îl critic, pentru că nu avea această formare. Însă nici Horney și nici Sullivan nu erau preocupați de analiza societății; ei erau interesați, pur și simplu, de influența culturală — mă rog, nu e prea departe. Horney menționează câteva elemente caracteristice societății moderne, dar și așa, eu cred că este necesară îmbinarea psihanalizei cu o analiză științifică riguroasă a structurii sociale.

[Dependența acțiunilor umane de circumstanțele modelatoare sociale și culturale se poate ilustra prin comportamentul sexual.] Omul modern consumă imediat tot ce are, până și sexul. Este un comportament popular, pentru că oamenii nu au nimic altceva în viață — și oricum nu periclitează în niciun fel societatea în felul acesta. Din contră, orice idee critică și orice protest față de modurile de trai relativ inumane sunt slăbite de această mare descărcare pe care o oferă sexul.

Nu vorbesc de relațiile sexuale extramaritale, ci de acele relații din categoria „sex instant“ lipsite de sentimente adevărate sau de relaționare profundă sau de intimitate *umană*. Nici nu vreau să sugerez că ar fi ceva în neregulă cu sexul. Dimpotrivă, el este expresia vieții, și nu a morții. Mai clar, nu cred că esența sexului este problematică — este preferabil refulării și negării nesincere tipice pentru secolul al XIX-lea. Vorbesc însă dintr-o perspectivă evolutivă mai largă, despre acel tip de act sexual superficial, pur

accidental, neintim, tipic zilelor noastre, dar apanajul claselor superioare în secolul al XIX-lea.

Mulți oameni cred că acest tip de comportament sexual creat de noua generație este un fenomen nou. Ei au uitat complet de clasele superioare din Anglia, care au dus multă vreme această viață. Din descrierile petrecerilor lor, aflăm că problema principală cu care se confrunta gazda era cum să distribuie camerele — castelele aveau între șaizeci și o sută de camere — astfel încât să evite situația jenantă în care bărbații căsătoriți trebuiau să parcurgă o distanță prea mare până la celălalt dormitor când făceau schimb de soții. Dacă citiți cartea *Jennie*, veți afla că mama lui Churchill obișnuia să se culce cu bărbații care i-ar fi putut fi de folos fiului ei în cariera politică. Churchill nu a intrat în detalii, dar era de părere că datoria mamei era să-și ajute copilul să avanseze în carieră. Nimeni nu-și punea întrebări și nu contesta legitimitatea morală a acestor acte. Așa că nu este nimic nou sub soare. Este doar unul dintre cazurile — distribuite uniform în societate — în care obiceiurile claselor superioare de odinioară se transmit claselor de mijloc și celor inferioare.

Dinamica dezvoltării psihice și libertatea individului

Oswald Spengler scria în *Untergang des Abendlandes* că Vestul se *va* prăbuși, iar cultura occidentală va dispărea în final, deoarece, în virtutea legilor naturii, culturile se dezvoltă, se descompun și mor, precum plantele și, de altfel, orice ființă organică. Rosa Luxemburg și-a exprimat sinistra prevestire sub forma unei alternative: avem posibilitatea de a alege, pentru că există o alternativă, una singură; o a treia opțiune nu există.

Diferența dintre perspectiva lui Spengler și a lui Luxemburg asupra istoriei nu este de importanță secundară. Există două tipuri de determinism. Primul este predicția rezultatului unic: știm sigur că nu există decât un rezultat; se va întâmpla așa, și nu altfel. Al doilea este determinismul alternativelor, conform căruia un rezultat unic nu este necesar, dar o anumită alternativă este: nu există decât două rezultate posibile, poate și al treilea, niciun altul în plus. Este o observație foarte importantă cu privire la problema determinismului, nu numai în ce privește istoria și societatea, dar și în privința omului.

În foarte puține cazuri putem spune referitor la o persoană că acest rezultat este garantat. Dar putem spune de cele mai multe ori că această alternativă este garantată. Ea ori se va dezvolta în continuare, în termeni generali, ori va muri, în termeni psihologici. În oricare dintre cazuri, diferența e dată de forța alternativelor. Posibilitatea ca o persoană să răzbească poate fi de un procent, dar *este* o posibilitate; nu avem necesitate, conform sensului tradițional al determinismului.

Majoritatea oamenilor refuză să recunoască, în propriile vieți, că, de fapt, au o alternativă. Că pot merge pe acest drum sau pe celălalt. Majoritatea cred că au multe variante, ceea ce este nerezonabil, deoarece, dacă le analizăm trecutul, constituția, circumstanțele, nu prea au din ce alege.

Dinamica dezvoltării psihice a omului este similară cu dinamica jocului de șah: la început, cei doi jucători au șanse egale, adică oricare dintre ei poate fi câștigătorul. Poate că cel care are piesele albe are șanse un pic mai mari pentru că el face prima mutare, dar nu e relevant pentru cazul nostru. După cinci mutări, dacă cel cu piesele albe face o greșeală, șansele sale de câștig scad cu șaisprezece la sută. Totuși, încă poate câștiga dacă face mutări deosebit de bune ulterior sau dacă adversarul său face o mutare greșită. După încă zece mutări, cel cu piesele albe nu a compensat prima greșeală, ci, din contră, a mai făcut o mutare greșită. Teoretic, nu e totul pierdut. Poate în continuare câștiga, dar șansele i-au scăzut de la cincizeci la sută la cinci la sută. Dar mai face o mutare greșită. De acum nu mai poate câștiga. Conform regulilor jocului de șah, este imposibil să câștige; poate doar dacă adversarul său este atât de stupid, încât face o greșeală catastrofală, dar nu putem fi siguri de asta și, în plus, acest lucru nu se întâmplă în lumea jucătorilor profesioniști. Un jucător bun va abandona jocul în acel punct, pentru că știe că este imposibil să mai câștige. Un amator va continua să joace pentru că nu poate anticipa mutările oponentului său, sperând că va câștiga, deși este evident că nu are nicio șansă. El va lupta până la ultima suflare, și abia când regele a fost capturat va realiza că a pierdut. Atunci va recunoaște că a fost învins.

Ce înseamnă această analogie pentru situația omului, pentru soarta noastră, a tuturor? Să ne gândim la următorul caz: la vârsta de cinci ani, copilul unei familii înstărite din New York se împrietenește cu un băiețel de culoare. El nu era conștient încă de vreo diferență între el și prietenul lui. Apoi mama sa îi spune, pe

tonul acela dulce caracteristic mamelor moderne: „Johnny, știu că acest băiețel este la fel ca noi, că este un băiețel cuminte, dar vecinii nu sunt de acord cu prietenia voastră și ar fi mai bine dacă nu te-ai mai juca cu el. Știu că ești supărat, dar în seara asta te voi duce la circ“. Poate că e și mai discretă, nu îi dă de înțeles copilului că este o recompensă, dar îl duce la circ sau în altă parte, sau îi cumpără ceva.

Probabil că micuțul Johnny protestează un pic la început: „Nu vreau, îmi place să mă joc cu el!“, dar, în final, acceptă invitația la circ. Aici a făcut prima greșeală, a suferit prima înfrângere. Integritatea și voința i-au fost afectate. Dacă ne gândim la șah, el a făcut deja prima sa mutare greșită.

Să ne imaginăm că, peste zece ani, Johnny se îndrăgostește de o fată. Este foarte îndrăgostit de ea, dar fata provine dintr-o familie săracă, drept care părinții nu consideră că este potrivită pentru fiul lor. Probabil că bunicii ar fi spus ceva de felul: „Băiete, nici să nu te gândești să te însori cu fata asta; vine dintr-o familie cu care noi nu avem de-a face“. Pe de altă parte, mama modernizată îi spune: „Nu mă îndoiesc că este o fată deosebită, dar știi că veniți din familii diferite, iar oamenii trebuie să fie făcuți din aceeași stofă ca să fie fericiți împreună... Uite, ești complet liber să te însori cu ea; e alegerea ta. Ce îți propun eu este să stai un an la Paris, te gândești bine și, dacă la întoarcere încă nu te-ai răzgândit, te poți căsători cu ea“.

Johnny acceptă propunerea mamei. Calea acestei a doua înfrângeri este deja asigurată de prima și de multe alte mini-înfrângeri din aceeași categorie. El a fost deja cumpărat. Respectul de sine, mândria, demnitatea, sentimentul său de sine i-au fost deja sfărâmate. Iar pentru că oferta a fost împachetată într-o raționalizare, „ești absolut liber să te căsătorești cu ea și să pleci la Paris“, a devenit dintr-odată foarte tentantă. Însă, în secunda în care a acceptat biletul către Paris, Johnny a renunțat la fată, fără ca măcar să-și dea seama. E convins că o iubește și că se vor căsători. Așadar, în primele trei luni după ce ajunge la Paris îi scrie cele mai înflăcărate scrisori de dragoste, însă, la nivel inconștient, el știe că nu se va căsători cu ea, de vreme ce a acceptat mita.

Odată ce ai luat mita, ești obligat să te achiți de obligație. E momentul în care intră în ecuație al doilea aspect moral: trebuie să fii onest și să îți achiți datoria, altfel ești terminat. Bineînțeles că, în timpul sejurului la Paris, cunoaște multe alte fete, iar într-un an se întâmplă multe. Ajunge la concluzia că nu o mai iubește atât de

mult și se îndrăgostește când de una, când de alta. Fără a manifesta prea multă vinovăție, îi explică fetei de ce nu mai este îndrăgostit de ea. Îi este ușor să se desprindă, pentru că îi scrie mult mai rar, astfel că șocul este mai puțin brusc. El speră că fata s-a prins între timp și că îl va părăsi ea, dacă își vede interesul.

La douăzeci și trei de ani, Johnny intră la masterat. Însă problema este că el nu știe ce vrea să facă în continuare. Tatăl lui este un avocat de succes și își dorește, evident, ca fiul lui să urmeze aceeași profesie. Dar Johnny și-a dorit de mic să fie arhitect, așadar, în ciuda dorinței tatălui, insistă să meargă pe acest drum. Atunci, tatăl îi dezvăluie că are probleme cu inima și probabil nu va mai trăi mult, caz în care cineva va trebui să aibă grijă de mama. După tot ce a făcut pentru tine — ți-a plătit șederea la Paris și așa mai departe —, îl părăsești ca un fiu nerecunoscător ce ești și câte speranțe și-a făcut și cât de nefericit ar fi și, la urma urmei, câți bani poate face ca arhitect față de cât ar câștiga în biroul tatălui său când ar deveni directorul firmei... Fiul protestează un pic la început, dar în final cedează în fața tatălui. Poate că la acest moment tatăl îi cumpără o mașină sport foarte scumpă. Deși cadoul vine cu obligații, nu se precizează niciodată explicit că reprezintă o mită. (La fel se întâmplă și în politică: Nu se face o declarație scrisă care să ateste: „Îți dau o sută de mii de dolari dacă votezi pentru această lege“. Banii sunt dați și se înțelege că celălalt știe foarte bine ce reprezintă acea sută de mii.) La acel moment, tânărul nostru este pierdut. S-a vândut în totalitate. Și-a pierdut tot respectul de sine, mândria, integritatea, va face pentru restul vieții o meserie care nu îi place, probabil se va căsători cu o femeie pe care nu o iubește, se va plictisi de meseria sa și așa mai departe.

Cum a ajuns Johnny în această situație? Nu a fost un eveniment singular, ci o acumulare de mutări greșite. La început, are un maxim de libertate, pe care o pierde treptat, până la punctul în care aceasta devine aproape inexistentă.

Libertatea nu este o posesiune, nu există un lucru cu acest nume. Libertatea este o trăsătură a personalității: suntem mai mult sau mai puțin liberi să ne opunem presiunii din exterior, să facem ce vrem și să fim noi înșine. Acțiunile noastre rezultă în creșterea sau diminuare libertății noastre. Am putea spune că, de la un punct încolo, acest băiat și-a pierdut orice speranță. Și totuși, chiar și atunci, ar putea apărea un eveniment extraordinar (în cazuri foarte rare și nu m-aș baza pe asta) la vârsta de treizeci sau patruzeci, sau

cincizeci de ani, care să îi transforme radical viața. Însă cei care așteaptă acest moment, așteaptă de obicei în van, pentru că se întâmplă extrem de rar.

Factori care contribuie la efectul terapeutic

Ce anume creează efectul terapeutic al psihanalizei? Din punctul meu de vedere, trei factori trebuie menționați: (1) O creștere a sentimentului de libertate, generată în individ de recunoașterea conflictelor sale psihice reale; (2) O creștere a energiei psihice care până atunci fusese blocată în refulare și rezistență; (3) Eliberarea dorinței înnăscute de luptă pentru sănătate.

(1) Primul factor care creează efectul terapeutic al psihanalizei este creșterea sentimentului de libertate, pe care o persoană îl are în momentul în care devine conștientă de conflictele sale reale, în locul celor fictive.

De exemplu, conflictul real al unei femei (așa cum vom vedea mai târziu) poate fi incapacitatea sa de a se emancipa și de a începe să-și trăiască viața, prin urmare incapacitatea ei de a fi liberă. Conflictul ei fictiv este: Să divorțeze sau nu de soțul ei? Nu este un conflict real, pentru că nu are o soluție. Ea va fi la fel de nefericită și dacă rămâne cu el și dacă divorțează; va fi la fel de nefericită atâta vreme cât nu este liberă. Câtă vreme însă se va concentra exclusiv asupra acestei chestiuni, ea nu va putea începe să-și cerceteze cu adevărat viața. Nu va putea lucra asupra adevăratului ei conflict, anume libertatea sa, relația sa cu cei din jur, lipsa poftei de viață și perspectiva sa extrem de îngustă asupra lumii înconjurătoare — adică tot ce îi este inaccesibil în prezent.

Metaforic vorbind, nu vom putea niciodată descuia ușa cu cheia greșită. Nu vom putea niciodată descuia ușa dacă avem impresia că nu am introdus cheia pe partea corectă sau mai știu eu ce, dacă suntem convinși că avem cheia potrivită, dar am introdus-o în unghiul greșit. Trebuie să am cheia potrivită. Poate nu e o analogie bună. Cu toții cunoaștem cazuri similare, în care conflictul între a alege prima sau a doua variantă este, de fapt, o perdea care ascunde conflictul real. Putem găsi exemple din viața personală sau a altora, cu precădere a celor bătrâni. Propriii părinții sunt un exemplu bun, pentru că au trăit mai mult decât copiii lor și le-au oferit o imagine

detaliată a vieții lor celor care au avut curiozitatea să privească. Devine atunci clar cât de mult timp au pierdut concentrându-se pe a găsi soluții pentru probleme imposibile.

Următorul exemplu este menit să ilustreze acest punct de vedere: oamenii se căsătoresc și divorțează după trei ani, când apare primul conflict. Ce se întâmplă mai departe? Să spunem că, un an mai târziu, bărbatul se căsătorește din nou cu același tip de femeie și ajunge să divorțeze din nou și tot așa, până când își epuizează tinerețea și banii, dacă are suficienți, într-un șir nesfârșit de divorțuri. Acești oameni cred că problema este că nu au găsit încă persoana potrivită. Dar nu se gândesc niciodată că poate e ceva în neregulă cu ei înșiși, cum ar fi incapacitatea de a convieți cu cineva sau inabilitatea de a privi obiectiv o altă persoană, drept care tind să aleagă iar și iar persoana nepotrivită. Să spunem că propriul narcisism îi împinge să aleagă și să se îndrăgostească de o femeie care îi admiră extrem de mult, care — să presupunem — tinde să fie supusă, dar este, de fapt, o masochistă sub acoperire și de care se va plictisi în final. Avem aici o combinație fatală; la început, el se îndrăgostește de ea pentru că este admirat, iar după un an supunerea ei devine plictisitoare. Inițial, submisivitatea ei îl face fericit, pentru că îi întreține narcisismul, dar imediat ce își dă seama că femeia îl admiră atât de mult, supunerea ei devine plictisitoare, așa cum se întâmplă de fiecare dată, drept urmare el își îndreaptă atenția către un alt obiect care să-l admire și ciclul se reia. Singurul mod prin care ar putea ieși din acest cerc vicios este să își conștientizeze narcisismul sau motivele pentru care alege femei supuse și admirative.

Dacă acest bărbat va vorbi cu un psihanalist și îi va cere o soluție pentru divorțurile recurente, singurul răspuns ar trebuie să fie: „Nu căsniciile sunt problema, ci tu însuți. Tu ești problema și vei continua să faci aceeași greșeală până când vei afla de ce o repeți. Dacă ai face această schimbare, viața ta ar arăta altfel“. Să încerci să rezolvi probleme care nu au soluție este o muncă sisifică. Te descurajezi și îți consumi energia într-o serie de încercări sortite eșecului. În fiecare încercare se simte eșecul, și asta pentru că abordarea este greșită.

Teoretic, soluția este ușor de găsit, dar nu e ușor de aplicat când vine vorba de sentimentele pe care i le provoacă omului o serie interminabilă de încercări și eșecuri. E ca și cum am încerca să rezolvăm probleme matematice sau științifice pornind de la premisa

greșită. Dacă începem cu o premisă invalidă, nu vom ajunge niciodată la soluția corectă, iar această căutare frenetică poate duce la depresie. Atâta vreme cât nu știm că, de fapt, căutăm o soluție într-un mod în care ea nu poate fi găsită, devenim din ce în ce mai convinși de propria neputință, de propria inabilitate, de futilitatea acțiunilor și a încercărilor noastre, ceea ce ne va descuraja profund. Dar în clipa în care ne spunem: „Dumnezeule, nu asta e problema. Premisele sunt greșite. Aceasta este problema pe care trebuie să mă concentrez; deși este mai dificilă, măcar pot începe să caut o soluție". Această conștientizare este ca un duș rece, pentru că înțelegem: „Se poate să nu reușesc niciodată, dar măcar am la ce să lucrez. Această nouă problemă are o soluție, nu mă condamnă la neputință veșnică. Pot să fac ceva în sensul ăsta. Măcar lucrez la ceva care contează, și nu la o problemă fictivă". Cred că această nouă direcție atrage după sine o creștere a libertății, a energiei, a încrederii în sine, și ceea ce este foarte important: conștientizarea adevăratelor conflicte, în spatele celor fictive.

(2) Al doilea aspect este că menținerea în viață a refulării necesită efort. Cu alte cuvinte, rezistența cere o investiție energetică deosebit de mare. Această energie este folosită, mai precis cheltuită iresponsabil, așa cum guvernul investește o parte semnificativă din produsul intern brut în armament. Această energie este irosită. Odată ce eliminăm refularea și nu mai trebuie să o direcționăm spre susținerea rezistenței, acea energie devine disponibilă. Avem astfel o sporire a energiei, deci o sporire a libertății. Pentru a folosi termenii lui Spinoza, putem spune chiar o creștere a virtuții și a fericirii.

(3) Al treilea aspect pe care vreau să-l menționez este, probabil, cel mai important. Odată ce eliminăm barierele interne și devenim conștienți de ce se întâmplă în interiorul nostru, se demarează lupta înnăscută pentru sănătate. Din experiența personală, dar și din lucrul cu pacienții mei, am observat că fiecare ființă umană manifestă o aplecare, nu numai biologică și fiziologică, dar și psihologică, spre starea de bine. Nu e niciun mister aici. Din perspectivă darwinistă, această aplecare are o justificare logică, deoarece starea de bine susține, de fapt, supraviețuirea. Starea de bine mentală susține supraviețuirea biologică. Oamenii veseli care au o stare de bine constantă vor trăi mai mult, vor avea mai mulți

copii și vor fi mai productivi; iar din perspectiva biologică a supraviețuirii, este important să trăiască, să se căsătorească și să aibă copii. Este un sens foarte restrâns, însă eu nu la acesta mă refer. În cartea mea, *Anatomia distructivității umane (Fromm, E., 1933a/2015)*, citez un număr de neurofiziologi care propun o teorie foarte convingătoare, conform căreia, în structura creierului uman, se regăsesc anumite tendințe, nu neapărat instinctuale, dar înnăscute și preformate, spre starea de bine, dezvoltare și cooperare.

Probabil că veți înțelege mai bine rolul acestor aplecări înnăscute către a birui, a crește și a trăi dacă vă gândiți la situațiile de urgență. În astfel de cazuri, oamenii descoperă în ei puteri și abilități pe care nu știau că le au, și nu mă refer doar la cele fizice, dar și mentale, de percepție și așa mai departe. Explicația este — și aici intervine biologia — că impulsul de supraviețuire este atât de puternic înrădăcinat în creierul uman, încât, în situații de viață și de moarte, se activează o cantitate de energie care până atunci era latentă.

Am trăit o experiență care mie mi-a confirmat această teorie. Știam pe cineva în Davos care suferea de tuberculoză pulmonară. Asta se întâmpla de mult, când această boală nu se trata medicamentos. Starea ei se deteriora cu fiecare zi care trecea. După o vreme, medicul ei, consultându-se cu mai mulți colegi, s-a apropiat de patul ei și i-a spus: „Uite, am vorbit și cu colegii mei și nu mai putem face nimic din punct de vedere medical. Depinde în întregime de tine dacă trăiești sau nu“. Exprimarea doctorului denota convingerea că pacienta, cel mai probabil, va muri. Atunci s-a schimbat totul. În câteva săptămâni, starea ei de sănătate s-a schimbat — miraculos, în viziunea doctorilor — și această femeie care era pe moarte și-a revenit complet. Dacă doctorul i-ar fi spus, așa cum fac majoritatea din bunăvoință: „Nu vă pierdeți speranța, totul va fi bine“, și-ar fi ucis pacienta, deoarece ar fi împiedicat-o să facă pasul decisiv pentru mobilizarea propriei energii.

Un alt exemplu este Elsa Gindler din Berlin, care a inventat acele tehnici corporale. Cum i-a venit ideea? Elsa suferea de tuberculoză, iar doctorii i-au spus: „Dacă nu mergi la Davos[2] la o cură de odihnă, vei muri“. Problema era că Elsa nu își putea permite tratamentul. Prin urmare, și-a urmat instinctul și a creat un sistem prin care-și conștientiza corpul, cu alte cuvinte a reușit să-și ascută percepția asupra activității corporale interne și a echilibrului corporal. Și-a

revenit complet utilizând acest sistem, pe care a ajuns să-l predea în Germania, în Elveția și mai târziu în America. Când s-au întâlnit din întâmplare, un an mai târziu, doctorul s-a uitat la ea și i-a spus: „Deci, ai fost la Davos“. Nu i-a venit să creadă că nu fusese acolo.

Lupta înnăscută pentru sănătate este importantă pentru viața individului, atât în psihanaliză, cât și în afara ei. Orice fel de încurajare nefondată este dăunătoare, chiar fatală, cu excepția cazurilor în care persoana este atât de bolnavă, încât nu ar mai avea niciun rost să i se spună adevărul. Altfel, dacă „încurajez“ persoana și subestimez gravitatea problemei, îi fac mai mult rău, pentru că astfel blochez dezvoltarea energiei necesare în situații de urgență. Din contră, atunci când îi prezint pacientului situația cât mai clar și fără menajamente și îi prezint și alternative, îl ajut să își mobilizeze energiile și îi ofer posibilitatea de a se vindeca.

2 Oraș în Elveția, care era renumit în secolul al XIX-lea ca stațiunea balneară pentru tratarea bolilor de plămâni. (*N.r.*)

Despre relația terapeutică

Relația dintre analist și analizand

Nu este suficient să descriem relația dintre analist și analizand ca fiind o interacțiune, pentru că tot o interacțiune este și cea dintre paznicul de închisoare și prizonier. Skinner a mers și mai departe când a scris în *Beyond Freedom and Dignity* că persoana torturată își controlează torționarul în aceeași măsură în care este controlat de acesta, deoarece, prin țipetele sale de durere, îi transmite acestuia ce metodă să aplice. Într-un sens, pervers, am putea spune că Skinner are dreptate, dar numai într-un sens absurd, pentru că torționarul își controlează victima și există într-adevăr o interacțiune, însă ea este neglijabilă din perspectiva distribuirii controlului.

Nu compar situația unei familii cu cea dintre torționar și victimă, dar menționez acest exemplu extrem pentru a aduce în discuție conceptul de interacțiune. Este perfect adevărat că există un anumit grad de interacțiune, dar atunci trebuie să ne punem întrebarea: Cine are puterea de a-l forța pe celălalt? Vorbim de o interacțiune între egali sau de situația în care unul dintre ei nu are puterea de a lupta? Conceptul sociologic de interacțiune preferat în mediul academic implică un risc major. Definiția ei este absolut formală, adică interacțiunea este ceea ce se întâmplă de fiecare dată între două persoane care interacționează.

Important este să stabilim dacă natura interacțiunii este una de egalitate sau de control, de putere a unuia din ei care, prin ascensiunea sa, îl poate supune pe celălalt. O ilustrare clasică a răspunsului la această întrebare se găsește în tratatele internaționale și civile. Deși un pact între o putere superioară și una inferioară se numește alianță — chiar și cu anexarea celei de a doua —, este foarte evident că toate drepturile sunt, în realitate, ale puterii superioare, de obicei — cu excepția limbii. Oficial, relația poartă numele de tratat. Povestea se reia iar și iar în mediul afacerilor — ceea ce romanii numeau *societas leonina*, societatea

leonină: o firmă mare încheie un contract de asociere, de fuziune cu o firmă mai mică. Din punct de vedere legal, cele două firme intră într-un contract liber, dar, de fapt, firma mare o preia pe cealaltă; deși pare că cele două firme sunt libere să se asocieze, în realitate firma mică nu are această libertate. Simpla interacțiune nu este suficientă. Deși validă, ea este formală, prea abstractă. Ce e important în orice relație interumană este, în primul rând, puterea relativ autonomă și generoasă a partenerilor.

În această privință, experiența mea este diferită de a lui Freud — de fapt, este și similară, prin aceea că mi-am făcut formarea la un institut freudian ortodox din Berlin și am practicat analiza clasică timp de zece ani. Treptat, satisfacția pe care o aveam a început să scadă. Am observat că mă plictiseam în timpul ședinței de psihanaliză. Principala diferență dintre mine și Freud era următoarea: pentru Freud, întreaga situație analitică era un mediu de laborator; pacientul era un obiect pe care laborantul, adică psihanalistul, îl observa și monitoriza tot ce obiectul scotea pe gură. Apoi trăgea varii concluzii pe care i le prezenta pacientului. Din acest punct de vedere, nu sunt de acord nici cu dr. Rogers. Cred că expresia „terapie centrată pe client“ este un pic bizară, pentru că orice tip de terapie trebuie să fie centrată pe client. Dacă psihanalistul este atât de narcisic încât nu se poate concentra pe pacient, poate că ar trebui să-și schimbe meseria. Nu cred că terapia centrată pe client, lucru care este de la sine înțeles, se reduce la oglindire; chiar din contră.

Cum lucrez eu? Îl ascult pe pacient și, după ce termină de vorbit, îi spun: „Uite ce vom face noi aici: tu îmi spui orice îți trece prin cap. Nu va fi ușor, pentru că uneori nu vei vrea să-mi împărtășești totul. În acest caz, ce te rog eu este să îmi spui că există ceva ce nu îmi poți dezvălui, pentru că nu vreau să te forțez în niciun fel. Probabil că, până acum în viață, ți s-a spus de mult prea multe ori ce să faci. Însă eu aș aprecia dacă mi-ai putea spune că e ceva despre care nu poți vorbi. Așadar, eu te ascult. Și, în timp ce te ascult, îmi vin în minte răspunsurile pe care le-am învățat în timpul formării ca psihanalist. Prin urmare, când tu îmi vorbești, eu aud anumite lucruri și îți spun ce aud, ceva destul de diferit de ce mi-ai spus tu sau de ce ai intenționat să îmi transmiți. Apoi tu îmi spui care-i reacția ta la răspunsul meu. Și aceasta este structura comunicării noastre. Eu reacționez la ce spui tu și viceversa și vedem unde ajungem“. Eu sunt foarte activ în timpul ședinței.

Nu fac interpretări; nici măcar nu folosesc acest cuvânt. Spun doar ce aud. Să zicem că pacientul îmi mărturisește că îi este foarte frică de mine și îmi povestește o anumită întâmplare, iar eu „aud" că pacientul este extrem de invidios. Să presupunem că este un individ cu un caracter sadic-oral, exploatator și că ar vrea să îmi ia tot ce am. Dacă am această confirmare în urma unui vis, a unui gest sau a unei asocieri libere, îi spun: „Uite, am extras din asta și asta faptul că îți e foarte teamă de mine pentru că nu vrei ca eu să știu că ai vrea să mă devorezi". Încerc astfel să îl conduc spre un aspect la care nu s-a gândit. Ce vreau să spun este că anumiți psihanaliști, într-o măsură covârșitoare Rogers și mai puțin unii freudieni, cred că pacientul trebuie să descopere totul singur. Dar această atitudine prelungește enorm procesul, despre care cred că este deja suficient de lung și de dificil. Ce s-a întâmplat? Sunt anumite aspecte pe care pacientul le refulează; are și de ce. Îi e teamă să le conștientizeze. Dacă stau acolo și aștept ore, luni sau poate chiar ani ca rezistențele lui să fie înfrânte, tot ce fac este să irosesc timpul pacientului.

Fac același lucru pe care-l face Freud când interpretează visele pacienților. Poate că visul pare inofensiv, însă Freud spune că visul arată, de fapt, dorința ta de a mă ucide. Eu procedez astfel și cu alte materiale. Îi spun pacientului ce văd și apoi analizez rezistența pacientului față de observația mea. Sau, acolo unde nu este prea multă rezistență, pacientul va simți. Pe de altă parte, sunt foarte conștient de faptul că intelectualizarea nu numai că nu ajută, ci face psihanaliza imposibilă. Ce contează este dacă pacientul poate simți ceea ce spun.

Spinoza era de părere că, în sine, cunoașterea adevărului nu schimbă nimic dacă nu este însoțită de o cunoaștere afectivă. Același lucru este valabil și în cazul psihanalizei. Se poate să aflăm în decursul analizei că depresia de care suferi se datorează faptului că ai fost neglijat în copilărie de mama ta. Poți să crezi lucrul acesta până-n Ziua de Apoi, dar nu te va ajuta câtuși de puțin să te faci bine. Poate că exagerez; ajută un pic să cunoști motivul, dar e ca exorcizarea diavolului. Ani la rând îi sugerezi pacientului că mama lui este diavolul, iar când simte că a reușit să exorcizeze diavolul, acesta fiind mama care l-a respins, e posibil ca, în cele din urmă, să se simtă mai puțin deprimat, atâta vreme cât depresia sa nu era gravă. Să știi cu adevărat ce a fost refulat înseamnă să trăiești acea experiență în prezent; nu este suficient să înțelegi ce s-a întâmplat. Acea trăire are un efect eliberator, iar trăirea nu înseamnă

explicație, nu înseamnă să spui „motivul este…“. Dacă ne întoarcem la analogia radiografiei, e ca și cum ți-ai radiografia măruntaiele: aici sunt deprimat. Odată ce trăiești cu adevărat depresia, poți începe să faci pași în direcția vindecării. Poți ajunge la următorul stadiu, unde e posibil să simți: „Sunt foarte furios și-mi pedepsesc soția cu depresia mea“. Pe de altă parte, dacă persoana este foarte bolnavă sau dacă depresia este foarte severă, e posibil ca nici asta să nu ajute.

Condiții preliminare pentru a deveni psihanalist

În orice tratament psihanalitic există un aspect important: calitățile personale ale psihanalistului. Esențiale aici sunt experiența și capacitatea sa de a înțelege o altă ființă umană. Mulți psihanaliști aleg această meserie pentru că nu se simt confortabil în prezența oamenilor sau simt că nu pot relaționa cu ei, iar psihanaliza le oferă sentimentul de protecție, mai ales dacă sunt așezați în spatele canapelei. Dar e mai mult decât atât. Dacă psihanalistul nu se teme să își inspecteze propriul inconștient, atunci nu îi va fi teamă nici să sondeze inconștientul pacientului și nu va fi jenat de ce aude.

Ajung astfel la ceea ce s-ar putea numi premisa umanistă a muncii mele de terapeut: nimic din ce-i omenesc nu ne este străin. Totul se află în mine. Sunt un copilaș, sunt un adult, sunt un criminal și sunt un sfânt. Sunt un narcisic și sunt un distructiv. Nu există niciun lucru în pacient care să nu fie și în mine. Și numai atunci când reușesc să regăsesc în mine toate acele experiențe pe care mi le povestește pacientul, explicit sau implicit, numai atunci când se trezesc și răsună în mine pot înțelege ce spune el și îi pot restitui sensul real al vorbelor sale. Atunci se întâmplă ceva foarte bizar: pacientul realizează că nu vorbesc *despre* el sau că îi vorbesc de sus, ci că mă refer la ceea ce amândoi împărtășim. După cum stă scris în Vechiul Testament: „Să iubiți și voi pe pribeag, căci și voi ați fost pribegi în pământul Egiptului“[3]. Asta te ajută să cunoști sufletul celuilalt, diferit de tine.

Nu putem cunoaște un alt om cu adevărat decât dacă am trecut prin aceleași experiențe. Să fii psihanalizat nu înseamnă altceva decât să fii deschis către întreaga experiență umană, care este și bună, și rea, care este totul. Nu demult, dr. Buber[4] spunea că nu a simțit niciun fel de simpatie pentru Adolf Eichmann[5], deși era unul

dintre opozanții procesului, pentru că nu a putut regăsi nimic din Eichmann în interiorul său. Mi se pare imposibil. Eu îl regăsesc pe Eichmann în mine însumi, regăsesc totul în mine, regăsesc chiar și sfântul, dacă îmi permiteți.

A fi analizat înseamnă, de fapt — nu să-mi fi descoperit vreo traumă din copilărie sau mai știu eu ce alte întâmplări —, că am devenit deschis, că există o deschidere constantă față de tot ce este irațional în mine, motiv pentru care îmi pot înțelege pacientul. Nu trebuie să caut. Acele lucruri sunt acolo. Mai mult, nu am de ce să le caut, *pentru că* pacientul mă analizează în permanență. Cea mai utilă psihanaliză am trăit-o ca psihanalist, pentru că, atunci când îi vorbesc pacientului și încerc să înțeleg, să simt ce simte această persoană, trebuie să mă uit în mine însumi și să mobilizez acele lucruri iraționale la care se referă pacientul. Dacă pacientului îi este frică, iar eu îmi refulez propria frică, nu am nicio șansă să îl înțeleg. Nu voi reuși nici dacă pacientul este un caracter receptiv, iar eu nu-mi pot mobiliza propria receptivitate, sau fostu-mi caracter receptiv, care acum s-a diminuat simțitor.

Formarea în psihanaliză ar trebui să includă istoria, istoria religiilor, simbolismul mitologic, filosofia, cu alte cuvinte, toate produsele principale ale minții umane. În schimb, cerința pentru a ajunge psihanalist este să studiezi psihologia și să deții un doctorat în psihologie. După mine — și cu siguranță mulți psihologi vor fi de acord — este o pierdere de timp. Se supun acestor condiții pentru că altfel nu pot obține diploma de terapeut recunoscută de stat. Facultatea de psihologie nu ne învață nimic din modul în care lucrează, de fapt, psihanaliștii cu oamenii pentru a le înțelege motivațiile și problemele; în cel mai bun caz, ni se predă ceva de genul behaviorismului, care, prin definiție, exclude înțelegerea omului, punând accentul pe studiul comportamentului uman și pe modurile în care acesta poate fi manipulat.

Analistul nu trebuie să fie naiv, adică el e obligat să cunoască lumea așa cum este și să aibă o poziție critică față de ea. Cum poate el fi critic față de psihicul și conștientul unei persoane dacă nu poate manifesta aceeași atitudine față de conștientul colectiv și de forțele care îl animă? Nu cred că este posibil. Nu cred că adevărul este divizibil, în sensul că oamenii pot distinge adevărul doar în chestiunile personale, rămânând orbi în toate celelalte privințe. Nu poți vedea adevărul dacă jumătate de minte ți-e încețoșată. Atâta vreme cât mintea îți este complet deschisă și alertă, nu mai contează

că ai de-a face cu o persoană sau cu o societate, cu o situație, cu orice, chiar și cu o operă de artă.

Omul trebuie să fie critic și să privească în spatele aparențelor. Cred sincer că nu putem înțelege o persoană, un individ, dacă nu avem o atitudine critică și nu căutăm să înțelegem forțele societale care l-au modelat, care l-au transformat în persoana care este azi. Nu este suficient să ne oprim la povestea familiei. Nu este suficient nici pentru înțelegerea deplină a pacientului. Nici măcar el însuși nu va ști pe de-a întregul cine este dacă nu va înțelege societatea în care trăiește, cu toate presiunile și factorii care acționează asupra lui. Cred că psihanaliza este în esență o metodă de gândire critică, iar gândirea critică este deosebit de dificilă, deoarece se află în conflict cu pierderea avantajelor individului. Nimeni nu este felicitat pentru că gândește critic. Avantajele, dacă există, nu apar decât foarte târziu.

După părerea mea, analiza socială nu poate fi separată de cea personală. Ambele fac obiectul viziunii critice asupra realității umane. Poate că, pentru a înțelege psihanaliza, este mult mai util să îl citim pe Balzac decât să citim literatură psihologică. Opera lui Balzac ne pregătește mult mai bine pentru înțelegerea pacientului în psihanaliză decât tot arsenalul psihanalitic din lume. Balzac a fost un artist desăvârșit, care a creat studii de caz a căror bogăție stilistică și profunzime scot la iveală motivațiile inconștiente ale oamenilor și-i arată în încrengătura lor de relații cu situația socială. Aceasta a fost misiunea lui Balzac: a dorit să facă profilul clasei de mijloc din Franța acelor timpuri. Dacă vreți să cunoașteți inconștientul omului, nu citiți literatura de specialitate, citiți Balzac, Dostoievski, Kafka. Din cărțile lor veți afla cine este omul, mult mai mult decât din cărțile de psihanaliză (și aici le includ pe ale mele). Găsiți în ele acel tip de cunoaștere profundă la care ar trebui să aspire psihanaliza.

În ziua de azi, oamenii, și cu precădere psihanaliștii, trebuie să învețe, în primul rând, deosebirea dintre autenticitate și fațadă, o abilitate din ce în ce mai rară. Majoritatea oamenilor confundă cuvintele cu realitatea, ceea ce este deja o nebunie, și în plus nu văd diferența dintre aparență și realitate. Cu toate acestea, inconștient, o văd. Se întâmplă frecvent ca o persoană să întâlnească, de exemplu, un bărbat simpatic și plăcut, iar în vis să vadă același bărbat, care este acum un criminal sau un hoț, ceea ce sugerează că, la nivel inconștient, persoana știa că omul este nesincer. Dar în

momentul întâlnirii din viața reală nu era conștientă de acest lucru. Sigur că nu presupunem că cineva este un criminal — nu în sensul că a ucis, ci că are intenții răuvoitoare, distructive — până nu avem dovezi. Poate că omul respectiv i-a spus ceva care a flatat-o pe persoana noastră ipotetică. În vise suntem de obicei sinceri, mult mai sinceri decât în starea de veghe, pentru că nu suntem influențați de evenimentele externe.

Relația psihanalistului cu pacientul

[Începutul oricărei relații necesită încredere reciprocă. Dacă pacientul vrea să știe dacă am încredere îl el, îi răspund în felul următor:] „La acest moment, am încredere în tine, deși nu am de ce să am încredere în tine și nici tu în mine. Hai să vedem dacă vom continua să avem încredere unul în celălalt și după ce ne vom fi cunoscut mai bine“. Aș minți dacă i-aș spune: „Sigur că am încredere în tine!“ Cum aș putea avea încredere în el dacă nu este o persoană excepțională? Uneori am încredere într-o persoană pe care am cunoscut-o doar de cinci minute. Alteori sunt sigur că nu pot avea încredere într-o anumită persoană, ceea ce e păcat, pentru că nu avem o bază pe care să clădim analiza.

Decizia de a nu începe psihanaliza depinde de mulți factori. Dacă simt că nu pot avea încredere într-o persoană, dar am o bănuială că ar fi o posibilitate de schimbare, îi mărturisesc acest lucru, îi spun că nu mi se pare o persoană de încredere, dar că mă gândesc c-ar putea ieși ceva de acolo. Sau, dacă nu e cazul, găsesc o altă formă prin care îi transmit — fără să o jignesc — că nu suntem prea bine pregătiți pentru a lucra împreună și îi recomand să meargă la altcineva.

Nu am spus nimănui și nici nu i-aș spune cuiva că nu poate fi psihanalizat sau că nu poate fi ajutat. Sunt absolut convins că nimeni nu are dreptul să facă această afirmație. Nu sunt Dumnezeu, deci nu pot fi sigur dacă situația cuiva este sau nu lipsită de speranță. Poate că *eu* cred că nu se poate face nimic, dar cum aș putea să am încredere în propria judecată într-o asemenea măsură încât să dau un verdict și să spun că altcineva nu îl poate ajuta? Prin urmare, nu am încheiat niciodată un interviu inițial sau vreo terapie inițială cu această afirmație. În cazurile unde am considerat că nu sunt terapeutul potrivit pentru un anumit pacient, am încercat să îl

recomand unui coleg. Nu am intenționat să găsesc o scuză, ci am făcut recomandarea având conștiința profundă a faptului că este obligația mea să îi ofer pacientului șansa la care are dreptul; cu siguranță nu puteam lua o decizie vitală bazându-mă exclusiv pe judecata mea.

Necesitatea reducerii dependenței diferă în grad de la caz la caz. Un pacient pre-schizofrenic manifestă ceea ce numesc eu un atașament simbiotic față de psihanalistul său — unde persoana se simte absolut pierdută în lipsa unei legături puternice și indisolubile cu individul gazdă — sau la mulți schizofreni sau preschizofreni veți observa o astfel de legătură cu figura maternă sau cu figura paternă. Acesta este momentul în care pacientul trebuie confruntat cu necesitatea desprinderii de părinți, cu riscul unei crize psihotice. Unde avem de-a face cu o relație simbiotică, aș spune că procesul de invidividuație nu a avut loc, deși pacientul a trecut de stadiul adolescenței.

Freud era de părere că examinarea adâncurilor unui pacient și *insight*-ul acestuia asupra propriilor procese inconștiente ar trebui să determine schimbări la nivelul personalității și să îl elibereze de simptome. Aș vrea să remarc cât de revoluționară era această idee, chiar și în acele timpuri, și cât de rar se întâmplă în ziua de azi, dată fiind atitudinea contemporană, ca unei persoane să i se dedice atât de mult timp. Din contră, una dintre criticile care i se aduc psihanalizei este că procesul durează mult prea mult, în condițiile în care totul trebuie făcut pe fugă.

Fără îndoială că un tratament psihanalitic incorect ar trebui să fie cât mai scurt posibil, iar unul profund și eficace ar trebui să dureze cât este nevoie pentru vindecarea pacientului. Cu siguranță, terapeutul e dator să caute metode prin care tratamentul să nu dureze mai mult decât este necesar, însă simpla idee că merită să se dedice sute și sute de ore unei singure persoane atestă umanismul profund al lui Freud. Argumentul că psihanaliza necesită prea mult timp nu este suficient de puternic, iar dacă este prezentat ca o problemă socială, nu este decât o raționalizare. Cu alte cuvinte, este o raționalizare a ideii că o persoană nu este suficient de importantă încât să merite atât de multă atenție. Se raționalizează, în virtutea perspectivei sociale conform căreia numai cei avuți își pot permite acest tratament.

Ideea că dacă nu îți permiți să plătești pentru psihanaliză nu te faci bine este contrară învățăturii biblice, conform căreia bogații nu

vor intra în împărăția lui Dumnezeu. Nu are niciun sens. Ce contează cu adevărat este efortul pe care îl depune pacientul; pentru o persoană foarte bogată, achitarea tratamentului nu înseamnă absolut nimic. De fapt, reprezintă o reducere a impozitului, care e oricând de dorit. Prin urmare, diferența este dată de interesul pe care îl acordă psihanalizei, indiferent dacă plătește sau nu; bogatul se va autoconvinge că, plătind mai mult, se va face bine mai repede în virtutea faptului că face un sacrificiu financiar. Concepția conform căreia lucrul pe care cineva îl plătește este mai important pentru el decât acela pe care-l primește gratuit este caracteristică vremurilor moderne. Din contră, dacă plătește mai mult pentru psihanaliză, e posibil să o valorizeze chiar mai puțin, deoarece este obișnuit să cumpere. Este un fapt dovedit. Oamenii care au bani nu prețuiesc neapărat ceea ce cumpără.

[Am rezerve în ceea ce privește psihoterapia de grup]; trebuie s-o recunosc, deși nu am făcut niciodată acest tip de terapie, probabil pentru că îmi displace profund. Nu mă pot împăca cu ideea că o persoană vorbește despre chestiuni intime în fața a zece alte persoane. Pe de altă parte, am impresia că aceasta este „psihanaliza“ celor care nu își permit să dea douăzeci și cinci de dolari pentru o ședință individuală, dar dacă prețul se împarte la zece, devine acceptabil.

Mă gândesc că terapia de grup ar putea fi foarte utilă pentru adolescenți. Atâta vreme cât nu sunt foarte bolnavi și au probleme similare, poate fi util să vadă că nu sunt singurii care au aceste probleme, iar o abordare didactică superficială, cuplată cu niște sfaturi bune îi poate face să se simtă mai bine. Însă nu cred sub nicio formă că este un substitut pentru psihanaliză, care este o metodă atât de personalizată și de intimă, încât nu se pretează terapiei de grup. Din acest punct de vedere, mă declar o persoană conservatoare.

Cred că mediul în care trăim azi înlesnește o diminuare treptată a intimității în favoarea flecărelii și susține o atitudine antiumană și antiumanistă. Nu cred că este favorabilă unei terapii eficiente, decât în anumite cazuri, în care nu îmi doresc mai mult. Argumentul că relația cu pacientul este artificială nu mă impresionează. Artificială este și relația dintre doi parteneri de cuplu, prin aceea că nu fac dragoste în public și cele mai intime momente nu sunt împărtășite cu zece oameni. Cred că raționalizarea are o poziție privilegiată într-o epocă în care intimitatea se reduce treptat.

3 Deuteronomul 10:19, conform www.bibliaortodoxa.ro. (*N.r.*)

4 Martin Buber (1878–1965), filosof existențialist de origine iudaică, născut la Viena. A fost nominalizat de 10 ori la Premiul Nobel pentru Literatură și de 7 ori la Premiul Nobel pentru Pace. (*N.r.*)

5 Nazist german care a condus și organizat exterminarea a 6 milioane de evrei între 1940 și 1945. (*N.r.*)

Funcții și metode ale procesului psihanalitic

Activarea energiilor inconștiente și expunerea alternativelor

Activarea energiilor latente ale unei persoane constituie, de fapt, preocuparea centrală a travaliului analitic. Vă dau un exemplu. Mi-aduc aminte de un bărbat de patruzeci de ani care avea de multă vreme simptome nevrotice pe care reușea să le țină sub control și care m-a întrebat într-o zi: „Deci, care sunt șansele să mă fac bine?“ Iată ce i-am răspuns eu: „Sincer vorbind, nu aș paria că te vei face bine, pentru că ai trăit patruzeci de ani cu aceleași probleme și nu am motive să cred că o vei lua razna sau că vei muri prematur. Prin urmare, îți vei trăi și următorii treizeci de ani în același fel, la fel de nefericit, dar de vreme ce ai rezistat până acum, de ce nu ți-ai duce la fel și restul zilelor? Se pare că nu e chiar așa de rău“. I-am spus în continuare: „Dacă ai o voință de fier și chiar vrei să îți schimbi viața, poate că sunt șanse. Sunt dispus să valorific această șansă și să te accept ca pacient, dar dacă mă întrebi care sunt șansele, obiectiv vorbind, probabilitatea de a reuși e destul de redusă“. Nu e nimic mai încurajator pentru un pacient decât acest prognostic. Însă, dacă este descurajat de cuvintele mele, e mai bine să nu înceapă tratamentul, deoarece, dacă nu poate accepta adevărul, probabil că îi lipsește acel impuls esențial, anume acela de a-și mobiliza energia.

Această strategie nu dă roade în toate cazurile. De pildă, sunt anumiți pacienți atât de înspăimântați, de ipohondri, de anxioși, încât la auzul vorbelor mele ar intra într-o stare de panică și nu ar mai putea gândi. Astfel de cazuri necesită o abordare diferită. Vorbesc la modul general, pentru a ilustra rolul crucial pe care îl joacă inteligența lor atât în psihanaliză, cât și în viața cotidiană. Cred că majoritatea oamenilor eșuează în viață pentru că ratează momentul decisiv. De exemplu, dacă aș ști, în momentul în care accept mita, direct sau indirect, că e doar începutul, că voi continua

să accept mită și că mă voi vinde, că voi capitula și că voi ajunge un om înfrânt și nefericit, sentimentul stării de bine și energiile care se activează într-o stare de urgență mă vor obliga să spun „nu“. E valabil pentru mulți oameni. Dar prefer să raționalizez: „Nu e decât un pas, nu contează atât de mult, o să mă mobilizez în final, mai am timp să schimb ceva“. Prin urmare, majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de acel moment în care au luat o hotărâre decisivă. Nu o conștientizează decât atunci când e prea târziu. Se vor uita în urmă și vor spune că soarta lor era deja decisă și că nu au fost niciodată liberi cu adevărat. Însă nu se poate afirma asta decât retrospectiv. Dacă ar fi fost conștienți de circumstanțe și dacă ar fi realizat că dacă fac A se întâmplă B, ar fi avut șansa de a acționa complet diferit, deoarece la vremea aceea nu erau atât de bolnavi și încă nu capitulaseră.

Cred că psihanalistul are o sarcină foarte importantă, anume de a-i prezenta pacientului alternativele reale, foarte direct și fără menajamente, dar alegând cuvintele potrivite, ca și cum ar spune-o și, totodată, n-ar spune-o. Dacă persoana analizată manifestă o rezistență și refuză să înțeleagă cuvintele, care nu sunt prea clare, ea nu va auzi nimic, pentru că nu dorește să audă nimic. Trebuie să urli, uneori la propriu, însă nu asta vreau să spun, ci să faci o afirmație atât de provocatoare, încât să nu o poată ignora.

Motivul pentru care această conștientizare de sine, această conștientizare autentică a propriei situații, îi oferă persoanei posibilitatea să se schimbe este că eliberează energiile interioare, permițându-le să acționeze. Din păcate nu se poate face nimic dacă ele nu sunt prezente, dacă sunt deja moarte. Pacientul — și cu precădere analiștii — trebuie să aibă o încredere substanțială în existența acestor energii, însă fără a se amăgi singuri. La mulți oameni, aceste energii sunt atât de slabe, încât nu se mai poate face nimic pentru ei — poate din cauza vârstei, poate pentru că au primit deja atâtea lovituri de la viață încât și-au pierdut orice speranță. Ar fi irresponsabil din partea psihanalistului să presupună, din principiu, că acest tip de pacient va răspunde pozitiv la confruntarea cu situația sa. Probabil că nu, dar măcar va avea o idee despre direcția vieții lui și despre alternativele care îi stau la dispoziție. Aceasta este una dintre cele mai importante sarcini pe care le are un analist.

A-l ajuta pe analizand să-și conștientizeze alternativele face parte din analiza pacientului. Nu e vorba despre a emite judecăți de valoare, ci despre a afirma — ca în orice alt domeniu — ce forțe

determină o direcție sau alta în viața pacientului. Acestea sunt toate opțiunile din care poate alege; nu există o altă cale. Majoritatea oamenilor cred cu tărie în existența soluției imposibile. Vrem să fim liberi, dar și să rămânem în casa părinților. Vrem să fim în același timp liberi și dependenți. Nu funcționează așa. Nu se poate, e doar ficțiune. Așa cum nu pot exista oameni independenți și liberi, dar subjugați de marketingul de masă și de genul de lucruri care se învață în general. Nu le putem avea pe amândouă. Însă majoritatea oamenilor au tendința de a negocia un compromis, tendință care poate fi considerată o formă de rezistență. Atâta vreme cât așteptăm un miracol, adică soluția imposibilă, nu vom face nimic cu viața noastră.

Sublimarea, satisfacerea sau renunțarea la năzuințele sexuale

În primul rând, conceptul de sublimare este în sine unul extrem de problematic. Mă îndoiesc chiar că sublimarea există, deși este un concept foarte popular și extrem de ușor de acceptat. Când spunem *sublimare*, ne gândim automat la o reacție chimică, în care baza noastră sunt pulsiunile, iar ele sunt sublimate.

Iată o exemplificare simplă a îndoielilor mele. Conform teoriei psihanalitice, chirurgul își sublimează sadismul sau — într-o versiune ulterioară — pulsiunea de moarte. Cu alte cuvinte, acesta nutrește, de fapt, dorința de a răni și de a tortura; însă el alege o formă indirectă de a o exprima, foarte îndepărtată de cea directă, de exprimarea libidinală, cum i-ar spune Freud, care la acel moment îi este ascunsă. Această teorie este în mod evident falsă; motivația chirurgului este complet alta. Desigur că unii chirurgi vor fi fost motivați de dorința de a răni, dar sunt convins că aceștia sunt cei mai slabi chirurgi din lume.

Din contră, chirurgul este motivat de dorința de a acționa rapid, de a găsi un leac rapid, de o aplecare naturală spre a lua decizii spontane, de un dar al dexterității. Așadar, chirurgul acționează în virtutea unor impulsuri sau a unui set de înzestrări și dorințe umane perfect normale. Astfel se exprimă talentul său, prin urmare el este calm, obiectiv și foarte rațional în activitatea sa chirurgicală. Un sadic sub acoperire nu ar avea aceste calități. El ar nutri o plăcere ascunsă: ar opera când nu este cazul, ar deschide pacientul

deși nu este necesar, ar fi condus de însuși impulsul pe care îl sublimează și care a fost mereu prezent. Acesta nu apare din senin. Orice s-ar spune, în ciuda eforturilor de a-ți sublima impulsurile sadice, rămâi un caracter sadic. Rămâne încă o întrebare deschisă dacă chirurgii au înclinații sadice într-o măsură mai mare decât psihanaliștii, decât specialiștii din alte ramuri ale medicinei sau decât, ferească sfântul, profesorii.

Este perfect adevărat că mulți profesori sunt niște sadici motivați de dorința de a controla, dar nu cred că se poate afirma că sublimează; ei își exprimă sadismul într-un mod foarte direct, adecvat circumstanțelor. Unii profesori le administrează elevilor bătăi serioase, violente, la adăpostul sistemelor care nu-i pedepsesc, iar acolo nu e niciun fel de sublimare. Restul profesorilor le rănesc respectul de sine, sensibilitatea, demnitatea, folosind cuvinte în locul bățului. Unde ar fi, atunci, sublimarea? Cu toții își exprimă patima în modurile cele mai benigne în circumstanțele date, deși îndeplinesc exact aceeași funcție. Prin urmare, întregul concept de sublimare mi se pare implauzibil.

Mulți oameni fac lucruri de care, de fapt, vor să scape, însă le fac în ideea că, trăindu-le pe deplin, devin conștienți de ele, și astfel le pot depăși. Însă, de cele mai multe ori, nu funcționează. Persoana le cunoaște semnificația; nu e nimic nou; trăirea rămâne la un nivel superficial. Cred că acest raționament este, practic, rezistență. Aceste lucruri nu se pot schimba nici cu forța.

Din nou, spun că psihanaliza și practica ar trebui să meargă mână în mână. Să presupunem că cineva s-ar hotărî să renunțe brusc la respectivul comportament. Posibil să fie o soluție, poate chiar una bună. Pe de altă parte, ar putea alege cealaltă variantă, în care cu cât îl practică mai asiduu, cu atât va descoperi mai multe despre sine însuși — după mine, aceasta e o raționalizare. Soluția optimă ar fi să înceapă să-i reziste, conștient fiind de sentimentul pe care i-l provoacă limitarea lui, renunțarea parțială la el. De preferat ar fi să se întrebe ce simte renunțând, în loc să facă în mod dogmatic un pas decisiv, care dă greș după trei luni, pentru că nu era pregătit să facă acel pas. Cu alte cuvinte, cred că soluția optimă este schimbarea comportamentului concomitent cu analizarea experienței de a-l schimba. Așa aș răspunde eu, dar, din nou, problema este atât de generală, încât nu se poate oferi un răspuns universal valabil. În concluzie, întrebarea nu are un răspuns unic, pentru că fiecare caz este singular. Fiecare situație și persoană

necesită un răspuns diferit. Mai mult decât atât, nu putem ști niciodată dacă răspunsul este măcar cel corect.

Această renunțare și analizarea ei sunt mai utile decât trecerea la act, iar analizarea acțiunilor are legătură cu ce apare nou în această confruntare cu impulsurile indezirabile. Sigur că ar trebui ca persoana în cauză să analizeze contextul experienței sadice, și nu doar să vorbească despre sadism, ci să pătrundă în cele mai mici detalii. Ce sentimente îmi trezește, care este semnificația lui, care este legătura sa cu tendințele sadice în general? Chiar dacă acest proces se presupune încheiat, vor mai ieși la lumină factori suplimentari atunci când observ cum reacționez eu la schimbare. Ce se întâmplă dacă mă comport diferit? Așa am parte de o experiență nouă: varianta asta de răspuns n-am mai încercat-o niciodată, sau cel puțin nu într-un context în care să o și analizez în același timp.

Inițial, e posibil ca persoana să încerce să renunțe la un moment dat din cauza unui atac de anxietate sau a unei nesiguranțe profunde. Acest eveniment este extrem de util, pentru că devine evident că respectivul comportament este, de fapt, un mecanism de apărare împotriva anxietății, anxietate pe care o putem ulterior analiza. Însă, câtă vreme îl vom perpetua, anxietatea e posibil să nu se manifeste. De fapt, acest lucru e valabil de fiecare dată când suntem împiedicați să recurgem la vreunul dintre comoportamentele noastre obișnuite. Cel mai adesea, funcția lor este să prevină manifestarea anxietății. Ea nu se manifestă decât atunci când întrerupem respectivele comportamente. Nu mă înțelegeți greșit; nu se pune problema de a renunța și cu asta, basta. Însă capacitatea de a renunța este condiția continuării tratamentului și a vindecării. Nu cred nici că presiunea este necesară. Putem să facem însă un experiment: Ce se întâmplă dacă renunțăm la el timp de o săptămână sau două? E o strategie complet diferită de a-i spune cuiva să nu mai facă niciodată așa ceva. Sună a amenințare, a șantaj și astfel de strategii nu dau niciodată roade.

În general, anxietatea — care formează baza dezvoltării unui simptom — devine evidentă doar atunci când manifestarea simptomului este împiedicată. Probabil Freud avea dreptate când spunea că „tratamentul analitic ar trebui administrat, pe cât posibil, într-un context de privare, într-o stare de abstinență“ (1919/2017, p. 199). Posibil să fi exagerat un pic. Dar, în principiu, punerea în act a lucrului pe care vrei să îl analizezi, de care vrei să te debarasezi, restricționează enorm procesul analitic, pentru că nu se

ajunge niciodată cu adevărat la anxietatea subiacentă. Nu ajungi să vezi defensele pe care le-ai construit, rezistențele caracteristice simptomului și așa mai departe. Sunt de părere că perversiunile trebuie tratate doar atunci când provoacă suferință, adică doar în cazul în care persoana consideră că este afectată în mod semnificativ, că-i clivează viața, că se află în contradicție cu valorile sale, asta dacă poate descoperi legătura pe care o au cu personalitatea lui și cum îi influențează relațiile lui cu ceilalți. În caz contrar, nu consider că ar trebui tratate. Cred totuși că este o problemă serioasă, pentru că fiecare trebuie să se întrebe care este legătura — foarte importantă, de altfel — dintre așa-zisa perversiune și elementele sale caracterologice. În ce măsură avem de-a face cu o regresie sau cu o fixație la un stadiu care-l împiedică să dezvolte o relație mai profundă nu doar cu femeile, dar și cu oamenii în general? Într-un fel, avem de-a face cu o chestiune nu mult diferită de homosexualitate. Deși nu cred că este o boală, homosexualitatea reprezintă totuși o restricționare a dezvoltării unei persoane, e drept că într-o măsură mai mică decât perversiunea sadomasochistă. Prin urmare, să spui cu aroganță că homosexualii nu sunt capabili de iubire, că sunt narcisici și așa mai departe — ce naiba, drept cine ne credem să emitem astfel de judecăți?

Despre recunoașterea rezistenței

Poate cel mai important aspect în psihanaliză este recunoașterea rezistenței. Analistul care a expus fenomenul de rezistență în complexitatea sa este Wilhelm Reich. Aceasta este, de fapt, principala sa contribuție în domeniul psihanalizei. Consider că celelalte aporturi ale sale sunt discutabile sau foarte problematice. O altă contribuție la fel de importantă este că a fost singurul — după Georg Groddek — care a conștientizat rolul esențial pe care îl joacă relaxarea corpului în depășirea refulării, teorie subliniată în cartea sa, *Character analysis* (W. Reich, 1933).

Rezistența este unul dintre cele mai problematice aspecte, nu doar în analiză, ci și în viața oricărei persoane care încearcă să se dezvolte, să trăiască, pur și simplu. Se pare că omul prezintă două tendințe foarte puternice: una este de a înainta, și care se activează în momentul nașterii — impulsul de a ieși din uter —, cuplată cu o frică paralizantă de tot ce este nou, diferit, am putea spune chiar o

frică de libertate, de risc, și o tendință contrară, dar la fel de puternică, de a fugi, de a se întoarce. Această teamă de noutate, de nefamiliar, de nesiguranță în fața a ceea ce nu a trăit se traduce în rezistență, în varii manevre care ne țin în loc și nu ne permit să avansăm, să facem ceva curajos.

Rezistența nu este defel o chestiune specifică analizei. Din contră, majoritatea problemelor abordate în analiză, precum rezistența sau transferul, sunt mult mai importante ca probleme fundamental umane. Ca aspecte specifice analizei, ele sunt relativ restrânse, căci cât de multe persoane ajung până la urmă într-o analiză? Dar, în termeni umani generali, rezistența și transferul sunt printre cele mai puternice forțe emoționale care există.

Noi, oamenii, nu suntem niciodată mai înșelători decât atunci când ne raționalizăm rezistențele. Tot o formă de rezistență este și însănătoșirea. Orice progres trebuie privit cu suspiciune, mai degrabă decât cu satisfacție și bucurie. Deoarece se întâmplă adesea ca progresul să marcheze începutul compromisului, a mulțumirii cu noi înșine: „Este evident că nu mai sunt atât de bolnav ca la început"; este suficient însă pentru a ne împiedica să facem acel pas decisiv care ar rezolva radical problema, prin înaintare. Drept urmare, este foarte important să privim progresul cu scepticism. Eșecurile sunt preferabile succeselor, atâta vreme cât, după cum spunea Nietzsche: „Ceea ce nu mă ucide mă face mai puternic". Anumite eșecuri ne sunt fatale, însă, per total, succesul este unul dintre cele mai periculoase lucruri pentru un om. Și, de obicei, el servește drept rezistență față de înaintare.

Desigur, rezistența are multe alte forme; o persoană își exprimă rezistența asaltându-l pe analist cu vise, așa că poți ajunge să asculți vise cu anii; aceștia sunt visătorii buni și nimic nu este analizat, deoarece visul este foarte izolat; analizezi visul, dar nu analizezi pacientul.

O altă formă de rezistență este pălăvrăgeala. Marea idee a lui Freud a fost să înlocuiască hipnoza cu asocierea liberă. S-a gândit, astfel, că, dacă atinge fruntea unei persoane și-i spune: „De fiecare dată când te ating pe frunte, să spui orice-ți trece prin minte", va obține un fel de sugestie hipnotică mai scurtă și mai eficientă. E foarte adevărat, dar, între timp, s-a renunțat la această formulă, care a fost înlocuită cu: „Spune tot ce-ți trece prin minte". Așadar, persoana vorbește despre toate banalitățile vieții, repetă de o sută de mii de ori ce i-a zis mamă-sa, ce i-a zis tată-său, ce i-a zis soțul,

cum s-au certat, iar analistul ascultă conștiincios, deoarece pacientul relatează ce-i trece prin minte. Desigur, aceasta este o formă de rezistență pe care un analist nu ar trebui s-o permită niciodată, deoarece este absolut irelevant să asculți toate detaliile banale ale certurilor și reiterările tuturor acelor lucruri personale care sunt inutile — acestea nu fac decât să umple timpul. Sunt, în mod esențial, o rezistență.

Îmi amintesc de un seminar la Institutul William Alanson White, unde un analist a prezentat un caz. După ce am ascultat o oră, am spus: „Toate astea sunt atât de banale, încât nu știu cum suportați să stați să le ascultați timp de o oră. Nu vorbește decât de convorbirile telefonice cu iubitul ei, psihologizează, se întreabă dacă ar fi trebuit să-l sune sau nu, de parcă ar avea vreo importanță". Răspunsul colegului meu a fost: „Nu-i așa, ea vorbea foarte serios, pentru ea era o problemă reală". Cu o atitudine foarte generoasă, a continuat: „Bine, am o înregistrare". I-a cerut pacientei permisiunea să prezinte înregistrarea și, după primele cinci minute, tot grupul a izbucnit în râs, împreună cu el, pentru că era evident din vocea ei că era cât se putea de frivolă. Discursul ei n-avea nicio valoare, niciun sens. Cu alte cuvinte, asocierea liberă se transformase în vorbărie liberă. Iar „vorbăria liberă" e de-a dreptul moartă atunci când o persoană începe să flecărească și să vorbească despre lucruri al căror singur sens e acela că sunt considerate a fi o problemă psihologică. Totul este o problemă psihologică. Atunci, după opinia mea, sarcina analistului este s-o întrerupă și să-i spună: „Îmi povestești toate acestea doar ca să umpli timpul și nu are sens; sunt prea plictisit, nu voi asculta așa ceva". Și de ce aș face-o? Este indecent să asculți timp de o oră lucruri plictisitoare și nu poți fi plătit pentru asta. Nicio sumă nu e suficient de mare ca să compenseze acest sacrificiu; de fapt, chiar ar fi o indecență să accepți bani pentru așa ceva.

În multe cazuri are loc un fel de *gentleman agreement* conform căruia nici pacientul și nici analistul nu-și vor strica somnul unul celuilalt. Pacientul dorește satisfacția de a vorbi, de a fi analizat și de a-și recăpăta sănătatea și de a se găsi pe sine însuși, iar analistul trebuie să-și câștige traiul. Totodată, preferă să nu fie prea perturbat, totul trebuie să decurgă lin și așa că, după o vreme, găsesc un echilibru, în care pacientul vorbește despre probleme așa-zis semnificative și toată lumea e fericită. Nu spun că lucrul acesta e valabil pentru toți analiștii. Freudian sau nu, n-are nici cea mai mică

importanță, diferă doar limbajul, dacă vorbești de o sută de ori despre fixația ta asupra tatălui și te interesează un anumit tip pentru că e o figură paternă sau dacă povestești despre mama ta, care nu ți-a oferit suficientă iubire, motiv pentru care te îndrăgostești de o anume fată, care îți oferă iubire și așa mai departe. Toate acestea sunt baliverne și reprezintă unul dintre principalele motive de rezistență.

Transfer, Contratransfer și Relația reală

Un alt element important în procesul terapeutic este transferul. Acest concept este aproape cel mai important aspect al vieții omului. [E. Fromm, 1990, pp. 45–52]. Astfel putem explica sacrificarea copiilor pentru slava lui Moloh[6], idolatrizarea dictatorilor precum Mussolini sau Hitler ori sacrificarea propriei vieți în numele vreunui idol ideologic. Însă conceptul analitic freudian de transfer este mult prea restrâns. Sensul în care Freud a folosit acest termen — sens păstrat până azi de majoritatea analiștilor — este unul literal: pacientul transferă un afect asociat anterior unei figuri importante din copilărie — mama sau tatăl — asupra analistului. Într-o mare măsură, procesul este valid.

Harry Stack Sullivan a ilustrat conceptul de transfer printr-un caz al unei paciente pe care a tratat-o timp de o săptămână. La finalul curei psihanalitice, în timp ce își luau la revedere, pacienta a remarcat: „Domnule doctor, acum observ că nu purtați barbă". Sullivan avea, într-adevăr, doar o mustață mică, îngrijită. În tot acest timp, ea era convinsă că doctorul avea barbă, deoarece îl asociase atât de mult cu tatăl ei, încât efectiv transferase figura acestuia asupra psihanalistului. Pacienta a văzut în psihanalist figura tatălui ei, la propriu, pentru că, la nivel emoțional, era tatăl ei, parcă ar fi fost făcuți din același aluat. Acesta este sensul restrâns al termenului: transferul sentimentelor pe care copilul le-a nutrit față de o persoană semnificativă asupra unei alte persoane. Dar probabil că aceasta nu este esența transferului. Mai important este sensul său general.

Transferul exprimă nevoia unei persoane de a găsi pe cineva care să preia responsabilitatea, o mamă care oferă dragoste necondiționată, un tată care laudă și pedepsește, care critică și educă. Chiar și cei care au crescut fără o mamă și un tată, chiar și cei

care nu au apucat să fie copii vor simți această nevoie atâta vreme cât nu au devenit ei înșiși cu adevărat umani și nu și-au câștigat independența totală. Dacă vrem să înțelegem nevoia acestor oameni de a găsi ceea ce am numi călăuze, protectori, zei și zeițe, nu e suficient să ne gândim la copilărie. Trebuie să privim întregul context social în care omul este atât de neajutorat, atât de dezorientat de informațiile eronate cu care îl bombardează cultura în care trăiește, atât de înfricoșat, atât de nesigur, încât nu e de mirare că tânjește să aleagă pe cineva drept idol, cineva despre care să poată spune: „Iată-l pe Dumnezeul meu“. Aceasta este persoana care mă iubește, care îmi arată drumul, care mă răsplătește, pentru că nu mă pot descurca de unul singur.

Transferul este consecința faptului că nu am reușit să ne dobândim libertatea și, prin urmare, simțim nevoia de a avea o entitate pe care să o idolatrizăm, un idol în care să credem pentru că numai așa putem alunga teama și îndoiala față de lumea înconjurătoare. Într-un anumit sens, adultul nu este mai puțin neajutorat decât copilul. Ar *putea* fi mai puțin neajutorat, atâta vreme cât crește devenind o ființă pe deplin independentă, dezvoltată. În caz contrar, va fi tot atât de neajutorat ca un copil, aruncat într-o lume pe care nu o poate controla, pe care nu o înțelege, care îi provoacă teamă și nesiguranță. Prin urmare, în timp ce copilul caută protecția unui adult — mama sau tatăl — din motive biologice, adultul caută ființa protectoare din motive sociale și istorice.

Transferul este un fenomen ce poate fi găsit în relația unei persoane nevrotice sau nerealiste cu psihanalistul său, dar și cu mulți alții: un profesor, soția, un prieten sau o figură publică. Aș defini transferul în context psihanalitic ca un mod irațional de a relaționa cu o altă persoană, care poate fi analizat prin metoda psihanalitică. Transferul în alte contexte este același, funcție de cât de rațională este persoana, însă nu e analizabil, nu se află pe masa de operație.

O persoană impresionată de putere va căuta protecția unei figuri care deține puterea. Ea va manifesta față de psihanalist aceeași venerație și aceeași supraestimare pe care le are față de profesorul său, față de o figură politică, față de preot sau de o altă figură religioasă. Mecanismul este același. Psihanaliza este singurul cadru în care poate fi discutat acest tip irațional de relaționare, ce are în spate o nevoie a respectivei persoane.

Transferul nu este o simplă repetiție, ci nevoia unei persoane de a găsi pe cineva care să îi satisfacă nevoile. De exemplu, o persoană slabă, nesigură, incapabilă să își asume riscuri sau să ia decizii va căuta toată viața pe cineva sigur pe sine, hotărât, puternic, în care își poate găsi refugiul. Acesta este genul de șef pe care îl va căuta, tipul de profesor de care se va atașa studentul și asta va căuta în analistul său. Din contră, o persoană narcisică are impresia că lumea este plină de idioți. Orice critică îi confirmă faptul că psihanalistul este un idiot, profesorul este un idiot, șeful este un idiot și, de fapt, toți sunt niște idioți. Deși toate acestea sunt exemple de transfer, ele primesc acest nume doar în cadru psihanalitic, unde poate fi analizat.

Analistul și analizandul se întâlnesc cu adevărat unul cu celălalt pe două paliere diferite: transferul și contratransferul. În ce privește contratransferul, e clar: analistul are tot felul de atitudini iraționale față de pacient. Se teme de el, vrea să fie admirat sau iubit de pacient. E păcat, nu ar trebui să se întâmple așa, deoarece propria analiză ar fi trebuit să-l aducă pe analist în postura de a nu-și mai dori să fie atotiubit. Dar, în realitate, lucrurile nu stau mereu așa.

Cred că este greșit să presupunem că orice interacțiune între psihanalist și pacient se reduce la transfer. Acesta este doar un aspect al relației; mult mai semnificativă însă este realitatea a doi oameni care vorbesc unul cu celălalt. Deși în era telefonului și a radioului această realitate nu prea e luată în serios, mie mi se pare că este una dintre cele mai serioase. O persoană vorbește cu o alta. Acești oameni nu vorbesc despre chestiuni mundane, ci despre ceva extrem de important, anume viața persoanei.

În plus față de transfer și contratransfer, relația terapeutică este caracterizată de faptul că sunt implicate două persoane reale. Atâta vreme cât nu este psihotic, pacientul are un sentiment despre cine este cealaltă persoană, iar psihanalistul are un sentiment despre cine este pacientul, iar acesta nu este transfer. Un aspect extrem de important al tehnicii psihanalitice este faptul că analistul e nevoit să bâjbâie permanent pe două căi: trebuie să se ofere pe sine ca obiect de transfer și analiză, dar trebuie, de asemenea, să se ofere pe sine ca persoană reală și să răspundă ca o persoană reală.

Câteva remarci privitoare la lucrul cu visele

Interpretarea viselor este cam cel mai important instrument pe care-l avem în terapia psihanalitică. Putem analiza la nesfârșit afirmațiile pacientului, asocierile libere, sau actele ratate și tot nu vom găsi ceva mai revelator ca visele. Aici sunt întru totul de acord cu Freud, că visul reprezintă „calea regală“ spre înțelegerea inconștientului. În privința diferenței dintre abordarea visului la Freud și la Jung, nu aș putea să spun că mă plasez într-o tabără sau alta.

În primul rând, pentru Freud, visul face referire la trecut, adică dorințele, dorințele instinctuale care apar în vis își au originea în trecut. Mai mult, el era convins că mesajul aparent este distorsionat și că adevăratul înțeles al visului — conținutul latent, după cum îl numea — trebuie extras din conținutul manifest. Din contră, pentru Jung, visul este un mesaj clar, nu distorsionat. Nu cred că este adevărat, iar multe dintre visele analizate de el au fost interpretate greșit în baza acestei premise.

În cartea *Limbajul uitat. O introducere în înțelegerea viselor, basmelor și miturilor (1951/2019)* am propus din start o distincție între simbolul accidental și cel universal. Un vis care face referire la un anumit oraș, o casă anume sau se desfășoară într-o anumită perioadă este un exemplu de simbol accidental, și numai asocierea pe care o face pacientul cu elementele visului îi relevă înțelesul. Altfel, ca psihanalist, nu am cum să îl interpretez. Să luăm următorul vis:

> O persoană visează că este mai întâi într-o clădire închisă, mare, apoi se vede în compania unei fete, dar de data aceasta îi este teamă să nu fie recunoscut; apoi se plimbă cu acea fată pe o plajă, mergând împreună pe suprafața oceanului, noaptea, iar în a treia parte a visului este singur, între ruine aflate la dreapta lui și stânci la stânga.

Aici nu e neapărat nevoie de asocieri libere, pentru că visul conține simboluri universale. Avem de-a face cu o regresie în adâncuri. La nivel conștient, pacientul se află în compania acestei fete — în viața reală, el este căsătorit. Se află într-o clădire mare — simbol matern. Este cu fata, dar e înspăimântat. În a doua parte, fata este încă acolo, dar e noapte, iar în final este singur, lângă mama mutilată, reprezentată de stânci și ruine. Acest vis formulează problema principală a pacientului, fără a fi nevoie să înțeleagă sau să facă asocieri. (Îmi întreb fiecare pacient dacă se poate gândi la vreo asociere, pentru că uneori sunt utile — am observat că multe vise conțin un material refulat esențial.)

Visul nu este doar un mesaj deschis. Sunt și multe vise în care ceva important este refulat. Jung ne oferă un foarte bun astfel de exemplu, în autobiografia sa publicată postum (Jung, C.G., 1963/2004, pp. 216–217):

> Deodată [...], răsună cornul lui Siegfried, iar eu știam că trebuia să-l ucidem. [...] Plin de scârbă, dar și de remușcarea de a fi distrus ceva atât de mare și de frumos, am dat să fug, mânat de teama să nu se descopere crima. Atunci începu să cadă o ploaie puternică și am știut că ea va șterge toate urmele faptei. [...] Când m-am trezit din somn, m-am tot gândit la visul avut [...] până la momentul cumplit când glasul zise: „Dacă nu deslușești visul, trebuie să te împușți". [...] Am început să cuget din nou și, dintr-odată, sensul visului mi se dezvălui [...]. Visul arăta că atitudinea întruchipată de Siegfried, eroul, nu mi se mai potrivea mie. De aceea el trebuia răpus.

Acest vis este într-adevăr distorsionat, pentru că numele Sigmund (Freud) devine Siegfried. Aceasta este singura distorsiune. Jung nu a realizat că înfăptuia în vis ceea ce Freud îi spusese dintotdeauna că vrea să facă, și anume să îl ucidă. Nu a fost în stare să înțeleagă un mesaj atât de simplu, acela că, dacă nu va deslușI visul, va trebui să se împuște. În realitate, dacă nu i-ar fi scăpat semnificația visului, adică dorința sa de a-l ucide pe Freud, a fi trebuit să se sinucidă. Prin urmare, Jung a găsit o explicație contrară adevăratului sens al visului.

Acest vis este un exemplu de distorsiune, o refulare absolută și apoi o interpretare raționalizantă, o combinație destul de frecventă. Din acest motiv, ipoteza lui Jung că forma manifestă este identică cu ceea ce Freud numea conținut latent este pur și simplu falsă.

În multe privințe, ceea ce numesc simboluri universale sunt, de fapt, arhetipurile jungiene. O discuție teoretică despre opera lui Jung nu este deloc ușoară, deoarece, în ciuda scriiturii excepționale, exprimarea sa este uneori neclară. De asemenea, nu este întotdeauna ușor să descifrăm sensul conceptelor sale. Totuși, conceptul de arhetip este unul extrem de rodnic. Cel puțin, putem afirma, din perspectivă umanistă, că, de vreme ce omul este constant în condiția sa existențială, adică gravitând mereu între conștiința de sine și predestinare — ca animal —, el are un număr finit de soluții și răspunsuri la întrebările vieții. Aceste răspunsuri pot fi regresia la pântecul mamei, găsirea siguranței și obedienței față de tată, sau răspunsurile perpetue ale marilor religii și ale filosofiilor umaniste, anume dobândirea armoniei cu lumea

înconjurătoare și dezvoltarea capacităților sale umane, cu precădere rațiunea și dragostea. Cu alte cuvinte, omul trebuie să aleagă dintr-un număr limitat de răspunsuri la întrebările vieții, iar simbolurile care le reprezintă sunt, și ele, limitate. Ele sunt universale, deoarece nu există decât un om.

Omul nu are la dispoziție decât o mână de alegeri. De exemplu, simbolul eroului se referă la omul care își asumă riscuri pe drumul spre individuare. Sau, după cum aflăm din Vechiul Testament, Abraham este un erou, deoarece Dumnezeu îl îndeamnă: „Ieși din țara ta, din rudenia ta și din casa tatălui tău și vino în țara pe care ți-o voi arăta". [Gen 12:1–3] Simbolul eroului este întotdeauna reprezentarea unui om care își riscă întreaga existență în căutarea independenței, un individ curajos care renunță la certitudine riscând incertitudinea. Aceasta face parte din soarta omului și este una dintre posibilitățile pe care le are la dispoziție. Cealaltă este să nu își asume riscuri pe drumul spre individuare și să rămână în preajma mamei, a căminului, a familiei, a pământului, alungând astfel posibilitatea de a-și câștiga independența.

Alegerea momentului și formei optime în care psihanalistul îi dezvăluie pacientului semnificația unui vis depinde de context. Dacă un pacient îmi povestește un vis în a doua ședință, probabil că nu-i voi spune prea multe, deoarece voi presupune că nu ar înțelege interpretarea mea. Însă există o categorie de oameni sensibili (foarte departe de un diagnostic de psihoză) cărora le place poezia și care ar înțelege interpretarea mea, în virtutea faptului că nu sunt atât de atașați de cuvinte și de chestiuni concrete. Poate că, încă din a doua ședință, i-aș spune pacientului care visează case impozante și ruine: „Am impresia că îți e teamă c-ai putea fi desprins de viață, blocat alături de ceva mort, ceva care se degradează treptat". Exact așa este pacientul.

Felul în care abordez visul depinde de cât de mult cred eu că poate înțelege pacientul la acel moment. Nu sunt foarte prudent, decât cu pacienții care probabil nu ar înțelege. În cadrul seminarelor mele, le sugerez uneori studenților care prezintă cazuri reale să le ofere interpretări pacienților, la care ei răspund: „Aș spune ceva, dar mi-e teamă că pacientul nu ar fi pregătit să audă ce am eu de spus". De cele mai multe ori, prima mea reacție este ceva de felul: „De fapt, tu ești cel care nu este pregătit, pentru că îți este teamă să-ți pui pielea la bătaie oferindu-i pacientului o sugestie care l-ar putea înfuria sau tulbura și pentru că nu ești sigur că e corect ce

spui — ca și cum ar exista un răspuns corect —, dar nu ești pe deplin convins de interpretarea ta“. Pentru a desluși cu adevărat semnificația unui vis, este nevoie de o experiență îndelungată, de sensibilitate și de ceea ce se numește „empatie“.

6 În Biblie, zeul triburilor din Canaan și Fenicia, căruia îi erau jertfiți copii. (*N.r.*)

Christiane. Studiu de caz și remarci privitoare la metoda terapeutică și la înțelegerea viselor

Primele trei ședințe și primul vis

Terapeut: Am început să o tratez pe această pacientă acum un an și jumătate. Îmi propun să iau notițe după primele trei sau patru ședințe. De obicei nu prea îmi mai notez după această perioadă, dar păstrez o evidență a viselor. Vă voi da câteva detalii despre primele ședințe, despre istoricul familial și voi prezenta o serie de vise.

Christiane este o femeie de douăzeci și opt de ani, foarte atractivă, foarte elegantă, sigură pe sine, sofisticată, o persoană destul de convențională, cu trăsături puternice, dar cu o privire ternă. A început prin a spune că fusese foarte deprimată în săptămâna anterioară, când sărbătorise a cincea aniversare a căsătoriei. Se măritase la douăzeci și trei de ani. În aceeași săptămână fusese contactată de un fost iubit pe care îl voi numi Uwe. Au avut o conversație telefonică lungă. Și-au dezvăluit unul altuia că încă se iubeau. A ținut să menționeze în acest context că părinții ei nu l-au acceptat niciodată pe Uwe pentru că avea interese artistice, cu precădere poezia. Pe de altă parte, tatăl ei îl admira pe soțul lui Christiane, care absolvise o facultate prestigioasă.

Mi-a spus că este foarte nefericită, iar această nefericire a luat o formă nouă săptămâna trecută. În timpul controlului anual, i-a mărturisit doctorului ginecolog că nu avusese niciodată orgasm. În urma discuției pe această temă, ginecologul i-a recomandat să vină la mine la un consult. Christiane i-a urmat sfatul și m-a sunat. Mi-a spus de la început că nu luase niciodată în considerare varianta psihanalizei, dar acum i se părea o idee bună.

Deși duce o viață confortabilă — locuiește într-un apartament elegant, nu au probleme financiare, are mulți prieteni —, este extrem de nefericită și nu crede în viitorul căsniciei ei. Soțul ei, în vârstă de treizeci de ani, nu știe că este nefericită. După el, totul este bine. Christiane este responsabilă pentru aspectele administrative ale vieții lor. Dacă se strică ceva în apartament, ea este cea care

anunță administratorul etc., deși amândoi lucrează și nici ea nu este acasă pe timpul zilei. El este complet concentrat asupra carierei sale de manager. Ea îl descrie ca fiind o persoană conservatoare, dedicată sistemului, atât în viața profesională, cât și acasă.

Din păcate, contactele sexuale sunt rare — de două sau trei ori pe lună — și plictisitoare. Pentru că soțului îi este destul de greu să aibă o erecție, când fac sex de obicei îi ia sub un minut să ajungă la orgasm. Christiane și-a pus problema divorțului, însă perspectiva o înfricoșează, știind că le-ar provoca părinților o mare durere.

Christiane lucrează în departamentul de Resurse Umane din cadrul unei corporații, unde câștigă cincisprezece mii de dolari pe an. Ulterior, îmi mărturisește că mai încasează încă pe atât dintr-un fond fiduciar. A absolvit facultatea de literatură și apoi a urmat un master în economie la o altă facultate. Un detaliu trebuie menționat aici: motivul pentru care a ales cea de-a doua universitate a fost că avea câțiva prieteni în zonă. Inițial, și-a depus dosarul pentru un master în literatură, însă a completat formularele superficial, în grabă, așa că nu a fost o surpriză că nu a fost acceptată. Ulterior, a încercat la facultatea de economie și a fost admisă. Când vorbește despre studiile ei, Christiane devine tăcută, anxioasă și se comportă aproape copilărește. Are comportamentul unei fete de optsprezece sau nouăsprezece ani. Nu se simte în largul ei și nu știe ce să spună, altceva decât că este foarte nefericită. Nu este fericită decât în compania fiicei sale în vârstă de un an, de care se ocupă bona pe timpul zilei. Altfel, deși are mulți prieteni, îmi spune că nu face nimic extraordinar și că viața ei a fost întotdeauna lipsită de bucurie. În cuvintele ei: „Mă simt prinsă într-o cămașă de forță emoțională. Mereu am fost o persoană convențională".

Fromm: Aș vrea să îți pun o întrebare: A spus la început că, dacă ar divorța, și-ar supăra familia. Nu a menționat niciodată problema copilului? Dacă ar divorța, probabil i s-ar acorda custodia datorită vârstei copilului, nu?

Terapeut: Corect. Nu consideră că ar fi o problemă, pentru că salariul ei și fondul fiduciar i-ar asigura o situație financiară bună.

După cum mi-a spus: „Până să-l cunosc pe Uwe, la șaptesprezece ani, fusesem mereu o persoană convențională". „O dată", a continuat ea, „am stat până dimineața cu el și ai mei au fost furioși. A fost prima și ultima oară când m-am comportat ca o rebelă." De atunci, mereu m-am conformat. Uwe a sunat-o din Düsseldorf, unde locuiește cu soția lui. Au păstrat întrucâtva legătura de-a lungul

anilor. De la optsprezece până la douăzeci de ani, s-au întâlnit ocazional pentru sex. Deși îi plăcea compania lui, a știut întotdeauna că nu ar putea fi împreună.

Fromm: Să înțeleg că în această relație nu era frigidă?

Terapeut: Nu a avut niciodată orgasm, nici măcar în acea perioadă. În zilele anterioare primei noastre ședințe, a vorbit zilnic la telefon cu Uwe, cam o oră, o oră și jumătate. Era sigură că ar fi avut o aventură dacă ar fi locuit mai aproape. Într-un acces de disperare, i-a mărturisit soțului ei că Uwe a sunat-o din Düsseldorf. El a ridicat din umeri și nu a spus nimic.

Deși Christiane simte că ceva nu este în regulă în căsnicia ei, ar fi trebuit să fie partida perfectă. „Tata și mama erau convinși că vom avea o căsnicie de succes; părinții mei m-au ghidat întotdeauna când venea vorba de decizii importante." A precizat că tatăl ei este directorul unei companii cunoscute și președintele unei organizații importante. La acel moment, și-a adus minte de un vis pe care l-a avut în dimineața de dinaintea ședinței.

> *Visul 1*: Sunt domnișoară de onoare la o nuntă, însă port o rochie simplă în loc de rochiile de bal pe care le poartă celelalte invitate, prin urmare nu îmi pot îndeplini atribuțiile.

Christiane nu a putut să spună altceva despre semnificația visului decât că nu îi place să se simtă nelalocul ei.

Fromm: Avem informații despre primele trei ședințe cu această femeie. Are douăzeci și opt de ani, este nefericită — depresia este un termen fizic, iar nefericirea este un termen uman. Aici nu putem fi prea siguri. Orice femeie ar fi nefericită în situația ei: prinsă într-o căsătorie cu un bărbat pe care nu-l iubește și care n-o iubește și prizoniera părinților până la vârsta de douăzeci și opt de ani. O femeie care nu a făcut niciodată ce și-a dorit, ci doar a îndeplinit dorințele părinților ei. Evident că este nefericită. Însă nu știe de ce se simte așa. Crede că de vină este căsnicia sa.

Aș vrea să remarc felul în care se exprimă majoritatea oamenilor în ziua de azi: unii *au* o căsnicie nefericită, alții *au* o căsnicie fericită. Veți observa că, de fapt, cei care declară că *au* o căsnicie fericită nu sunt chiar atât de fericiți. Pentru că nu poți *avea* o căsnicie, fie ea fericită sau nefericită. Poți fi fericit sau nu cu soția sau cu soțul tău. Însă căsnicia este percepută ca o posesiune, ca o instituție. *Am* acel ceva. Majoritatea oamenilor în ziua de azi spun

ceva de felul: *Am* o problemă, când, de fapt, ei nu au o problemă. Poate că problema îl are pe individ.

Ce înseamnă „*Am* o problemă“? Aceasta e doar o expresie prin care oamenii traduc o stare psihică în termenii unei relații de posesiune. Tot astfel, spunem „*Am* un soț“, „*am* copii“, „*am* o mașină“, „*am* o căsnicie bună“, „*am* insomnii“ în loc de „nu pot să dorm“. Folosim substantive cuplate cu verbul „a avea“ în loc de verbe, cum ar fi corect: „Nu pot să dorm“, „Sunt nefericit“, „Iubesc“ sau „Nu iubesc“. Această tendință bizară, de a înlocui verbul cu substantive pe care le posed, a fost menționată pentru prima oară în secolul al XVIII-lea. Am aflat din scrierile doctorului Chomsky de un scriitor pe nume Du Marsais, care a observat exact acest lucru, anume că oamenii exprimă sentimente sau stări în termeni de posesie.

Fără îndoială că oamenii care fac afirmații de tipul „am o căsătorie nefericită“ sau „am o căsătorie fericită“ se protejează, de fapt, de sentimentele implicate acolo. Astfel, căsnicia devine una dintre multiplele proprietăți. Mai târziu, Marx a remarcat că oamenii vorbesc despre iubire, și nu de actul de a iubi. Dragostea se transformă într-un substantiv: „Primesc dragoste“ „Ofer dragoste“, „Copilul nu a primit suficientă dragoste“ — sau, de obicei, „Nu *prea* a primit dragoste“. Exprimarea aceasta mă duce cu gândul la o bucată de brânză. Ce înseamnă „nu prea“? Ori iubesc, ori nu. Pot iubi, într-adevăr, mai intens sau mai puțin intens, însă a spune „nu prea“ sau „suficientă“ dragoste este ca și cum ai spune că nu prea a primit lapte sau mâncare. Folosirea substantivelor în conexiune cu verbul „a avea“ nu este decât un mecanism de apărare în fața trăirii unei experiențe.

Am ținut să fac această paranteză la mărturisirea lui Christiane că *are* o căsnicie nefericită sau că *are* probleme în căsnicie. Ce este, de fapt, căsnicia? În esență, avem doi oameni care trăiesc împreună, care sunt căsătoriți din punct de vedere legal, printr-o ceremonie, însă căsătoria devine un obiect, care poate fi bun sau rău, fericit sau nefericit, lipsit de orice experiență personală.

Părerea mea este că este foarte important ca analistul să îi atragă atenția clientului asupra limbajului pe care îl folosește și asupra rolului pe care îl îndeplinește acesta. Acest lucru este valabil nu doar în ceea ce privește alăturarea substantivului cu verbul „a avea“. Nu intenționez să-mi îndemn clientul să facă o analiză a limbajului așa cum se practică în școlile de filosofie britanice, ci doar să caute

să vadă ce se află în spatele cuvintelor sale și de ce alege o anumită exprimare. De cele mai multe ori, acest exercițiu este la fel de relevant ca analiza unui vis și la fel de edificator, pentru că se poate demonstra destul de ușor că o anumită exprimare denotă o motivație inconștientă.

Vă dau un exemplu: ați auzit cu siguranță oameni care spun „se pare că nu pot face asta". Ce înseamnă „se pare că nu pot"? Cui i se pare? De ce pare astfel? Ce înseamnă, de fapt, este că vrea să scape de responsabilitate. Ar fi mai sincer să spună: „Nu cred că pot face asta" sau „Nu mă simt în stare să fac asta". Dar bineînțeles că nu dorește să se exprime așa; ar dezvălui mult prea mult. În schimb, alege impersonalul „se pare". La fel de bine ar putea spune că „Dumnezeu nu crede c-o pot face" sau că „nu îmi este sortit", sau că „așa au decis astrele", sau că „nu îmi e scris", sau că asta spun „legile istoriei". Poate că exprimarea „se pare" nu ascunde o motivație profund inconștientă. De obicei este o figură de stil, având de-a face cu caracterul societății. Cu toții folosim această figură de stil pentru că, în cultura noastră, am deprins obiceiul de a ne îndepărta de experiența de *a fi*.

Christiane nu este conștientă de acest aspect. Nu știe decât că are o căsnicie nefericită, dar nu intuiește că ea însăși este nefericită. De exemplu, ar fi util dacă i-aș spune după o oră sau două: „Nu e de mirare că ești nefericită; oricine ar fi, în situația ta". Mi-aduc aminte că odată a venit la mine un scenarist hollywoodian extrem de talentat, pentru că simțea că își pierde creativitatea. Pur și simplu nu mai putea crea. După ce am ascultat experiența lui de la Hollywood, i-am spus următorul lucru: „Oricine și-ar pierde creativitatea dacă ar duce stilul tău de viață. Dacă vrei să fii creativ, trebuie să fii sincer cu tine însuți. Dacă vei continua să trăiești în acea atmosferă, nu îți vei exploata niciodată talentul pe care îl puteai folosi acum câțiva ani, când încă nu aveai atât de multă otravă în corp".

E important să îți demonstrezi atât ție, cât și celorlalți că nefericirea sau orice altă problemă nu este ceva misterios, nu este vreo boală rară, ci consecința logică manifestată prin simptom a unei combinații între viața interioară și contextul extern. Așa cum o dietă nesănătoasă cauzează simptome fizice. Nu e niciun mister. Este, de asemenea, important să demistificăm pe cât posibil aceste procese. În consecință, trebuie să eradicăm concepția că aceste manifestări sunt chestiuni bizare care necesită neapărat intervenția

unui specialist.

Oamenii au trăit sute de ani și și-au gestionat problemele la fel de bine sau chiar mai bine decât noi cu mult înainte de descoperirea psihanalizei. Drept este că psihanaliza, corect aplicată, poate fi foarte utilă în accelerarea și intensificarea unui proces care altfel ar fi destul de dificil. Cu atât mai mult cu cât, în secolele anterioare, oamenii nu erau încă atât de lipsiți de direcție și pierduți în lipsa unui manual de utilizare pentru viață. Oamenii țineau mult mai mult la valori, la obiective, la scopuri și, în consecință, cultura le furniza anumite remedii, idei și direcții. Azi nu mai avem nimic din acestea și pare că nimeni nu se poate descurca de unul singur.

După cum vă spuneam, Christiane s-a blocat toată viața în compromisuri. Acest lucru ne devine cât se poate de clar dacă ne gândim la modul în care a completat aplicația pentru masterul în literatură și la faptul c-a ales, în schimb, studiile economice, la îndemnul părinților. V-am povestit, de asemenea, de atașamentul profund față de tatăl ei. Sigur că ne-am putea întreba în acest moment cum ar descri-o un psihanalist freudian pe Christiane.

Din perspectivă freudiană, răspunsul este simplu: avem de-a face cu un caz tipic de atașament al fiicei față de tată, atașament de origine sexuală, iar remediul ar fi analizarea experiențelor timpurii, a dorințelor sexuale timpurii, a fantasmelor și așa mai departe. În urma acestui proces, dorințele incestuoase refulate vor ieși la iveală, adică vor fi aduse în conștient, ceea ce va rezulta în dispariția acestui tip de atașament. Așa-numita pacientă va fi liberă să-și transfere libidoul de la tată către alți bărbați. Fixația va fi rezolvată. Aceasta este una dintre variante.

Din punctul meu de vedere, e absolut normal ca orice băiețel să dezvolte de mic un atașament de natură erotică față de femei. Contrariul este valabil în cazul fetițelor. Oamenii nu se nasc asexuați, iar Freud a descoperit că aceste tendințe sunt active nu doar la pubertate, ci relativ timpuriu. Știm, de asemenea, că aceste pasiuni nu își au ca obiect doar părinții. Din studiile de caz prezentate de Freud — de exemplu cel al micului Hans și nu numai — rezultă că băiețelul este la fel de interesat de o fetiță de vârsta lui cât este de mama sa. Băiețelul se mulțumește cu orice ființă de sex feminin și viceversa în cazul fetițelor. Fără îndoială că tatăl reprezintă o figură impresionantă, dar nu îndeosebi de natură erotică sau sexuală.

Mai mult, știm cu toții că, în general, atracția sexuală și

îndrăgostirea sunt trecătoare. Avem atâtea dovezi în viața adultă. Dacă între doi oameni nu există decât o atracție sexuală, adică o relație în care sexul este și rămâne singurul liant, durata de viață a legăturii lor este de aproximativ șase luni. E posibil să fie mai lungă sau mai scurtă. Alta este situația în cazul când doi oameni au o legătură profundă și durabilă. Sexul este cel mai slab liant. Aș vrea să fac totuși o precizare: cu excepția unor anumitor tipuri de perversiuni. În cazul a doi oameni care manifestă tendințe extreme de sadism și masochism, iar perversiunile lor se completează atât de bine, încât rar ar mai putea găsi pe cineva cu aceleași gusturi sexuale, elementul sexual poate asigura durabilitatea legăturii lor. Însă acestea sunt excepții. Prin urmare, sugestia că atracția sexuală timpurie față de unul dintre părinți ar putea dura până la vârsta de cincisprezece ani contrazice toate dovezile pe care le avem despre deznodământul legăturilor sexuale în sine.

Din contră, legătura afectivă este factorul determinant. Mama oferă adăpost, protecție, admirație; ea este, dacă vreți, pământul, natura, locul căruia persoana îi aparține, unde-și are casa, ființa care nu-și părăsește niciodată progenitura și care o iubește necondiționat. Pentru fetiță, tatăl este persoana admirabilă care îndeplinește alte funcții decât mama: el este generos, îi oferă învățăminte și așa mai departe.

Nu aș conta pe faptul că o cunoaștere a atracțiilor sexuale timpurii contribuie într-o mare măsură la înțelegerea acestui fenomen. Nici nu susțin că nu ar trebui să le analizăm; este întotdeauna posibil să descoperim un element refulat — poate tatăl a încercat să-și seducă fata sau mama, băiatul. Aceste acte de seducție nu sunt rare și diferă în funcție de statutul social. Numărul de cazuri în care, să spunem, bărbații din mediul rural se culcă cu fiicele lor mai mari sau mai mici sunt destul de frecvente. În rândul claselor mai înalte, acest lucru nu se petrece aproape deloc. Într-un fel, bărbații găsesc imaginea unei fete tinere în femeile care pot fi cumpărate în acest scop și vor găsi căi suficiente și subtile de a-și seduce fiicele astfel încât să le creeze o dependență emoțională fără a manifesta un comportament explicit sau marginal sexual.

Nu propun să eliminăm posibilitatea unui atașament sexual timpuriu, dar nici nu cred că ar trebui să-l anticipăm. Chiar e o problemă dacă, odată ce descoperim o traumă sexuală sau alte aspecte sexuale din copilărie, considerăm că am găsit secretul. Acesta este foarte simplu în cazul lui Christiane. Ca fiecare dintre

noi, ea are nevoie de afecțiune, de protecție, are nevoie de cineva care să o învețe, să o ghideze, să îi arate drumul, să o laude și să îi ofere căldură. Tatăl este cel care ar trebui să preia acest rol atunci când mama este rece și narcisică, cum este cazul mamei lui Christiane. Nimeni altcineva din familia ei nu îi poate oferi acest sentiment de atașament și grijă.

Tatăl este prea retras pentru a-i satisface aceste nevoi, deși pare că este capabil de astfel de manifestări. În consecință, Christiane, care trăiește cu frica de mamă și cu teama că tatăl își va retrage dragostea dacă face un pas greșit, practic își duce viața într-un context de șantaj permanent. Singurul lucru pe care-l are, anume dragostea acestui tată, poate dispărea dacă nu se comportă cum trebuie. Din păcate, ani buni a fost atât de mult șantajată, înspăimântată, intimidată, atât de puțin încrezătoare că poate face ceva cu viața ei, atât de lipsită de spirit de aventură, încât încă este dispusă să se supună în loc să pună piciorul în prag, să-și ia viața în piept și să găsească dragostea. S-ar putea ca în acest moment (adică la începutul terapiei) să fie îndrăgostită de acel Uwe de care fusese îndrăgostită odinioară, deși nu putem fi siguri cât de serioasă este relația. Însă, doar prin comparație cu soțul ei, Uwe pare un bărbat demn de dragostea ei. Până acum, cazul lui Christiane nu prezintă niciun element ieșit din comun. Se poate observa din primele trei ședințe că nu a răspuns foarte bine la tratamentul psihanalitic. A fost defensivă, a făcut un mic pas în direcția separării de soț pentru a-și demonstra sie însăși că nu mai are nevoie de nimic; aici apare Uwe.

În primul vis, ea poartă la nuntă o rochie simplă. Visul îi spune că nu ar fi trebuit să se mărite, că nunta ei nu ar fi trebuit să aibă loc. Nu aș da prea multă importanță faptului că, în vis, rolul ei este de domnișoară de onoare, din cauza următorului aspect: în fiecare vis, avem o intrigă — o scenetă, în care visătorul este regizor, actor și dramaturg. Putea să fi visat orice altceva. Dar, odată ce visătorul inventează scenariul, acesta are propria-i logică. Adesea nu este necesar sau foarte util să analizăm fiecare detaliu al scenariului. Christiane a ales să-și disimuleze propria nuntă prin rolul ei de domnișoară de onoare din vis. Acesta este patternul social. De asemenea, să nu uităm de cenzorul visului. Până și în vis simte nevoia să-și cenzureze stropul de libertare.

Ca regulă, fiecare vis are o interpretare exhaustivă și una optimă. Prima presupune căutarea semnificației fiecărui detaliu, oricât de

mic. Eu, de exemplu, sunt adeptul celui de-a doilea tip de interpretare: mă interesează să aflu semnificația celui mai important mesaj al visului. Odată ce ai obținut-o, te poți uita și la detalii, dar, dacă mă apuc să le analizez pe toate acestea, de obicei pierd din vedere impactul mesajului esențial. Un vis este un mesaj din partea visătorului către sine însuși, uneori către analist, alteori către persoana căreia i se relatează visul. Prin urmare, tind să nu interpretez prea mult — atât timp cât elementele visului se încadrează în scenariul ales — pentru că nu vreau să copleșesc pacientul.

De obicei, întreb visătorul ce crede el că semnifică visul. Apoi îl încurajez să caute posibile asocieri cu visul. Ele sunt importante, dar nu întotdeauna necesare. Aș spune că cincizeci la sută dintre vise se pot descifra fără asocieri libere, pentru că sunt scrise în limbaj simbolic; mesajul lor este foarte clar. Pentru interpretarea viselor, Freud apela strict la asocieri libere. Un element al visului nu are semnificație decât dacă pacientul poate face asocieri. Atunci, forma sa reală, manifestă, este înlocuită cu o acumulare de asocieri pe marginea formei manifeste a visului, ajungându-se în punctul în care semnificația visului se pierde complet.

Deși metoda de interpretare a visului născocită de Freud este foarte ingenioasă, odată ce ai folosit-o pentru a descifra un vis, realizezi că nu ai aflat mai nimic despre pacient. E drept că ai asistat la o explozie fascinantă de sute de asociații, însă tot nu știi care sunt sentimentele inconștiente ale pacientului, care îi sunt resorturile. Cred sincer că Freud a fost primul care a ridicat cortina visului, convins fiind că el are o semnificație. Totuși, găsesc că metoda lui este eronată, din pricina uneia dintre trăsăturile lui esențiale: Freud nu putea aprecia simbolismul, așa cum nu putea aprecia poezia. El era capabil să aprecieze doar ceea ce putea fi conceput la nivel intelectual. Cred că Glover a spus: dacă nu sunt în stare să percep asocierile la fel de clar ca pacientul, nu voi afla nimic mai mult despre el decât o poate face o persoană care nu este psihanalist.

Se pierde orice informație pe care o putem extrage din vocea, gesturile, expresia, postura și nuanțele limbajului unei persoane. Trebuie să fii foarte insensibil față de viața pacientului ca să inventezi o metodă prin care psihanalistul stă în spatele pacientului astfel încât nu îi vede chipul, pierzând astfel cea mai importantă ocazie de a înțelege persoana cu care interacționează. Evident, dacă nu-i vezi fața, pierzi o mare parte din ceea ce este esențial pentru a

cunoaște cealaltă persoană.

A doua lună de terapie și al doilea vis

Terapeut: După a treia săptămână, Christiane a decis să se separe de soțul ei. O perioadă de câteva săptămâni, lui i-a fost greu să se obișnuiască cu ideea. Însă odată ce s-a decis să se mute în altă parte, el a încercat inițial să-și găsească un apartament în aceeași clădire. În urma obiecțiilor virulente ale lui Christiane, soțul ei a ales un hotel în apropierea locuinței lor. În acea perioadă, ea a plâns aproape la fiecare ședință. Intra în cabinet cu un zâmbet ușor forțat, pentru ca apoi să izbucnească în lacrimi. Mă suna cel puțin o dată pe zi, uneori și noaptea. Îmi spunea că este absolut paralizată de frică la gândul că va trebui să îl părăsească, dar că „trebuie să o fac de urgență". Îi era extrem de teamă să fie singură. Am discutat despre asta. Era ciudat faptul că nu fusese niciodată singură. Locuise cu familia până în clasa a noua, apoi mersese la o școală privată cu o organizare strictă, apoi într-un campus universitar cu o organizare strictă, apoi într-un program de masterat cu o organizare strictă, după care s-a căsătorit. Nu locuise niciodată singură. Pentru prima dată, era pe picioarele ei.

În a doua lună de terapie a vorbit cu precădere despre familia ei, în care furia și tristețea nu erau tolerate. Trebuia mereu să-ți ascunzi stările negative când te aflai în compania altora, indiferent de cum te simțeai. În anii în care lua lecții de pian, adică de la vârsta de zece până la paisprezece ani, mama ei o încuia zilnic în cameră pentru a exersa. Aceasta era procedura, pe care pacienta nu o contesta niciodată. Nici nu își aducea aminte să fi fost vreodată furioasă pe mama ei. Era o situație normală în familia ei. Nici relatarea acestor incidente nu-i trezea vreun sentiment de furie. La remarca mea: „Pari deosebit de calmă când îmi povestești aceste lucruri", a răspuns: „De ce nu aș fi? Era o situație normală".

Tatăl era privit ca un zeu în familie. Pe de altă parte, era sentimental și mai tolerant decât mama ei. Mama lui Christiane nu avusese niciodată o legătură emoțională cu fiica ei. Însă, de multe ori, tatăl ei îi citea povești sâmbăta după-amiaza. Nu-mi aduc aminte ce fel de povești, dar știu că, de când Christiane avea cinci ani până la vârsta de opt ani, își petrecea o oră sâmbăta după-amiaza, când era acasă, citindu-le povești ei și prietenelor ei — în

total patru, cinci sau șase fete. Și, aparent, era o îndeletnicire care nu îi displăcea deloc.

După a treia lună de terapie, iubitul ei, Uwe, a venit din Düsseldorf la Frankfurt s-o viziteze când soțul ei nu era acasă. Uwe și Christiane au făcut sex de mai multe ori. Experiența a fost foarte stimulantă, foarte excitantă. Deși nu a avut orgasm, a fost foarte fericită să fie cu cineva, deoarece singurătatea o înspăimânta. Uwe i-a spus, după ce au făcut sex, că nu intenționa să-și părăsească soția și că nu vedea o cale de a se căsători cu ea. Actul sexual a avut un efect pozitiv asupra anxietății ei, deoarece, din când în când, fusese foarte aproape de a avea un atac de panică. În această perioadă, ne-am întâlnit mai des decât de obicei și am vorbit mult la telefon. Tot atunci, începuse să se simtă foarte descurajată și își pierduse încrederea că lucrurile se vor schimba. Nimic nu se schimbase cu adevărat după ce își părăsise soțul. Se simțea tot singură și nu credea că ceva se va schimba. Am vorbit despre frica ei de singurătate și abandon, despre această teamă care o face să se comporte ca și cum ar fi încă un copil care depinde în totalitate de părinți.

Fromm: Nu-mi face plăcere să caut nod în papură, dar cred că acest „ca și cum“ este folosit incorect, pentru că ea chiar *este* încă un copil dependent de părinți. Ea chiar *este* un copil de trei ani. Faptul că, din punct de vedere biologic, are douăzeci și opt de ani și ar putea face o trecere bruscă de la trei ani la douăzeci și nouă de ani e altceva. Dar, în acest moment, ea este un copil. E important să punctăm diferența. A-i spune cuiva „te porți ca un copil“ reprezintă o exprimare cenzurată. Îi spun, într-un mod prietenos, să nu se mai comporte atât de infantil. Pe de altă parte, remarca „*Ești* un copil de trei ani“ este mult mai șocantă, pentru că este nu doar mult mai aproape de adevăr, ci și mai puțin uzuală. În mod convențional, se spune: „Ești ca un copil“. Dar acest „ca și cum“ este doar pe jumătate adevărat. Ea *este* un copil — este un adevăr menit să îi deschidă ochii, prin urmare orice nuanță care ar slăbi acest adevăr prin folosirea lui „ca și cum“ slăbește și impactul afirmației pe care o faci.

Aș vrea în continuare să fac o remarcă generală referitoare la modul în care psihanaliștii vorbesc în mod normal cu pacienții lor, pentru că mi se pare o problemă extrem de complexă. Veți spune, probabil, că este riscant și evident insultător să îi spui unui pacient de douăzeci de ani: „*Ești* un copil de trei ani“. Însă depinde în

totalitate de felul în care o spui, pentru că pacientul știe deja că *este* un copil. O poți formula ca o critică, iar atunci impactul este devastator. Dar dacă pacientul își dă seama că intenția terapeutului nu este să-l critice, ci să-l ajute, atunci aceeași afirmație poate fi benefică tocmai pentru că șocul pe care îl produce îl face să conștientizeze pe deplin ceea ce bănuia de multă vreme. Pacientul se va simți ușurat de faptul că terapeutul a intuit acest lucru și că îl ia ca atare, în vreme ce el a trăit atât de multă vreme cu acest secret odios — sentimentul că este încă un copil, deși poate nu l-a exprimat exact în aceste cuvinte.

Intenția terapeutului este să îi arate pacientului nu doar că se simte ca un copil de trei ani, ci și că a adus cu el în prezent experiența copilului de trei ani, deși existența lui de acum nu mai depinde de părinți. Totul bine până aici, dar e esențial ca terapeutul să se apropie cât mai mult de realitatea pacientului, adică de sentimentul său profund de frică. În strat de profunzime nu există „ca și cum". „Ca și cum" intră deja în categoria rațională. Christiane știe că se simte ca un copil și că îi este *frică* și nu îndrăznește să o conștientizeze.

Terapeut: În acest moment, Christiane a mai avut un vis pe care l-a adus în analiză.

> *Al doilea vis*: Cu puține zile înainte de nunta mea, mi-am invitat câteva prietene apropiate să rămână la mine peste noapte. Am hotărât să mergem la o piscină în apropiere și toată lumea era nerăbdătoare. Unele fete voiau să meargă, iar altele voiau să rămână acasă. Mi-am pus costumul de baie fără să știu pe care îl alesesem. Una dintre fete a remarcat că este un costum demodat și foarte vechi. Era galben și nu lăsa prea multă piele la vedere. Era genul de costum pe care îl poartă mama. Am căutat costumul de baie cu bikini în dulap, dar nu l-am găsit. Toată lumea se grăbea, așa că a trebuit să iau costumul cel demodat. Piscina era superbă și toată lumea se simțea excelent. Eram extrem de fericită la gândul că urma să mă căsătoresc. Dintr-odată, m-am găsit la căpătâiul Marthei, fosta mea menajeră (cea care o crescuse), care era pe moarte. Avea o boală îngrozitoare, din cauza căreia toate măruntaiele i se revărsau pe dinafară. Deși era o imagine oribilă, mama nu părea foarte afectată; trăia experiența fără să arate vreo emoție. Mi-am dat seama cu durere că mamei nu îi păsa de Martha.

Eu am citit visul în felul următor: Christiane realiza că mama ei pretindea doar că îi pasă de ea și de oameni în general. Era, de fapt,

interesată exclusiv de propria ei viață... sau ceva asemănător. Ca de obicei, Christiane nu a găsit nicio asociere la acest vis.

Fromm: Această interpretare nu ia în calcul prima parte a visului. În prima parte, Christiane simte că este mama ei sau, mai bine spus, că este forțată să fie mama ei. Paradoxul este următorul: deși e pe cale să se căsătorească și să devină o femeie independentă, stăpână pe viața ei, visul folosește simbolul rochiei pentru a-i transmite că trebuie să fie ca mama ei, sau că trebuie să fie mama, să o asculte și să rămână dependentă de ea. Este obligată, cum ar veni, să poarte uniforma mamei. Visul descrie perfect situația. În realitate, Christiane este forțată „să poarte" un bărbat ales de mama ei. Prin urmare, ceea ce își transmite ei însăși, ceea ce exprimă visul, este: „Nu eu m-am măritat, ci mama mea. M-am măritat cu acest bărbat pentru că așa a vrut mama. Nu am avut libertatea să aleg bărbatul cu care m-am măritat. Nu am fost liberă să-mi exprim sentimentele". Apoi își critică mama pentru indiferența ei față de orice ființă umană. Combinând cele două părți ale visului și mergând pe două niveluri separate de simbolizare, putem concluziona ce își spune Christiane: „Am fost nevoită să mă căsătoresc cu acest bărbat, împotriva dorințelor mele, pentru că mamei nu îi pasă absolut deloc de nimeni, iar asta mă include și pe mine".

Aș vrea să aduc în discuție o problemă importantă referitoare la procesul psihanalitic. Vine un moment în care analistul trebuie să aleagă între două moduri de exprimare. Unul este: „Asta e ceea ce simți. Simți că mama ta este așa și pe dincolo". A doua variantă este: „Asta e ceea ce simți și ai perfectă dreptate. Așa și este". Diferența este enormă, pentru că această femeie nu-și îngăduie să creadă că ceea ce simte este just, că are vreun drept să simtă astfel, că nu este o trădare dacă nu urmează direcția mamei, că nu este impardonabil să creadă aceste lucruri despre mama ei. Doar în vis își dă voie să exprime aceste sentimente. Dacă psihanalistul îi spune: „Ai dreptate, mama ta *este* aproape un monstru", îi oferă o experiență complet diferită, deoarece, pentru prima dată, Christiane își dă voie să considere că sentimentele și gândurile ei sunt acceptabile, gânduri pe care nu a îndrăznit să le mărturisească nimănui, nici măcar ei însăși.

O altă întrebare este dacă cele două părți ale visului ar trebui analizate ca un tot unitar. Din punct de vedere metodologic, aș spune că nimic nu „trebuie". Toate aceste interpretări depind de experiența celui care interpretează și de claritatea visului. Din

experiență, pot spune că, de obicei, două părți ale unui vis avut în aceeași noapte formează o unitate și prezintă avantajul enorm de a se interpreta una pe cealaltă. Se completează reciproc. Este extraordinar cum o persoană care nu e în stare să scrie trei propoziții dintr-un roman sau câteva versuri, în vis poate formula o idee în limbaj simbolic atât de precis, de frumos, de artistic. Majoritatea oamenilor au această capacitate. Christiane a ales aici o piesă în două acte care se îmbină perfect. Însuși faptul că există două acte facilitează procesul disimulării. Din punctul de vedere al visătorului, acesta este avantajul principal; alegând limbaje simbolice diferite, Christiane disimulează mai bine ceea ce nu ar trebui să existe, ceea ce nu ar trebui să depășească bariera inconștientului.

Acest vis este, de asemenea, o expresie tipică a unui fenomen extraordinar care încă mă mai surprinde după atât de mulți ani de lucru cu visele: faptul că o persoană știe totul, deși nu la nivel conștient; faptul că, în somn, știm ceea ce în starea de veghe încercăm să mascăm. Visul lui Christiane demonstrează foarte clar că ea știe tot ce am intuit eu, însă, în starea de veghe, ea neagă toate acestea și orice cunoștință îi este indisponibilă. Din această cauză, visele noastre par mult mai reale decât gândurile pe care le avem în starea de veghe, care sunt, în mare parte, minciuni și ficțiuni. De dragul clarității, aș spune, mai degrabă, că majoritatea gândurilor noastre conștiente sunt minciuni și scorneli, decât că sunt respectabile și adevărate.

În a doua parte a celui de-al doilea vis, Christiane descrie rolul mamei în contrast cu cel al Marthei, femeia care a crescut-o. Nu cred că aceste două femei reprezintă părți contrastante ale lui Christiane. Mama devine un personaj. Ea spune că această femeie este lipsită de cel mai mic sentiment și scoate în evidență o altă femeie, pe care o iubește cu adevărat și care, la rândul ei, are grijă de ea. Față de această din urmă femeie, mama din vis este complet insensibilă. O posibilă interpretare a visului este că mamei nu i-ar păsa foarte mult dacă aș fi bolnavă (precum Martha).

A considera că descrierea unei boli care face măruntaiele să se reverse este un simbol pentru expunerea sentimentelor mi se pare o suprainterpretare a celei de-a doua părți a visului. În acest caz, am merge pe ipoteza că, pentru mamă, expunerea propriilor sentimente echivalează cu moartea. Mi se pare un pic cam mult. Este, desigur, o variantă plauzibilă, însă trebuie să introducem în

ecuație un factor empiric, care ține de experiență. Deși există întotdeauna mai multe interpretări posibile, practica psihanalitică te învață să alegi, să simți care este cea mai probabilă semnificație. Din punctul meu de vedere — și nu e ușor de dovedit —, accentul se pune, de fapt, pe suferință, pe gravitatea bolii. Nu mi se pare în totalitate plauzibil că expunerea intestinelor acestei femei bătrâne să simbolizeze expunerea sentimentelor. Teoretic însă este o posibilitate.

Însă marea întrebare, dacă vorbim despre interpretarea viselor în general, este să știm dacă e cazul să ne agățăm atât de mult de materialul inițial. Visul este atât de complex în descrierea sentimentelor umane, încât preferința mea este să rămân în zona imediatului, fără construcții teoretice, și să nu mă aventurez în scenarii care nu ar aduce nimic nou. Știm deja că visătoarea noastră se teme de asta.

Următoarele luni și al treilea vis

Terapeut: În această perioadă au apărut câteva schimbări subtile. În primul rând, Christiane a început să vorbească despre aspecte ale vieții ei independente de familie. Era supărată din cauza situației de la serviciu, cu precădere din cauza șefului ei care putea fi uneori foarte autoritar. Îi monitoriza atât de atent munca, astfel încât Christiane începuse să se simtă sufocată. După câteva conversații pe această temă, s-a decis să vorbească cu superiorul șefului ei și să ceară un transfer în alt departament și o promovare. A realizat, de asemenea, că fusese plătită sub responsabilitățile ei și că avea competențele necesare să facă o muncă mult mai interesantă. Nu i-a fost ușor, dar a reușit să-și susțină cauza și, la scurt timp, a fost promovată în alt departament. Christiane a făcut tranziția de la departamentul de Resurse Umane la un rol de manager executiv, unde avea în subordine patruzeci-cincizeci de oameni. Era atât de încântată de noua poziție, încât și-a sunat părinții să le dea vestea cea bună. După cum era de așteptat, mama ei și-a exprimat reticența față de o schimbare profesională atât de radicală. Tatăl, pe de altă parte, i-a spus: „Este o veste extraordinară și o schimbare benefică de palier, având în vedere pregătirea ta în afaceri“. Având încurajarea tatălui, Christiane a acceptat cu bucurie promovarea. Era foarte încântată de noul serviciu. Realizând că relația temporară

cu Uwe nu are niciun viitor și că o va ține pe loc, a încetat să-l mai vadă, deși se aștepta ca această ruptură să îi provoace anxietate. Am discutat și acest aspect. Cu toate acestea, nici n-au trecut câteva săptămâni de la despărțirea de Uwe, că a început să se vadă cu Peter, un bărbat cu o funcție foarte înaltă în firma unde tatăl ei era președinte.

În perioada de dinaintea întâlnirii cu Peter, începuse să gândească mai mult în limbaj psihanalitic, era foarte dispusă să discute diverse situații, avea *insight*-uri și interpretări proprii și devenise foarte motivată.

Peter ținea legătura cu Christiane călătorind frecvent între Hamburg și Frankfurt. O invitase în oraș de mai multe ori, iar în final, după ce s-a despărțit de Uwe, a acceptat. A ezitat un pic la început, pentru că știa că este într-o perioadă vulnerabilă, în care își dorea cu disperare compania unui bărbat. Era conștientă că perspectiva singurătății îi cauza o anxietate puternică. Timp de câteva săptămâni, Christiane mersese în fiecare seară la câte o prietenă. Pentru că întâlnirile cu ele deveniseră plictisitoare, a început să ia lecții de chitară.

Acum avea o aventură cu Peter și se vedea cu el o dată pe săptămână. După aproximativ o lună, s-au îndrăgostit unul de celălalt. Se considerau iubiți. Peter este căsătorit și are trei copii. Este unul dintre cei patru vicepreședinți ai firmei la care lucrează tatăl ei. Peter știa că rolul de președinte al corporației, deținut în prezent de tatăl lui Christiane, urma să fie preluat de unul dintre cei patru. După vreo două luni, cei doi au devenit extrem de apropiați. Peter zbura de câteva ori pe săptămână la Frankfurt, iar relația lor devenise atât de intensă și de pasională, încât ea a simțit că ar trebui să-și înștiințeze familia. Într-un fel sau altul, oricum ar fi aflat.

Christiane l-a întrebat pe Peter dacă ar fi cazul ca familia ei să știe de relația lor. Fiind deja atât de apropiați, Peter i-a răspuns: „Nu aș intra în detalii, dar cred că ar trebui să știe că ne vedem“. La sfatul lui, Christiane și-a înștiințat familia că a început să se vadă cu Peter și că se plac. Părinții ei au fost foarte supărați. Reacția lor a fost următoarea: „Faci o greșeală enormă dacă te încurci cu el. Este un bărbat căsătorit, are familie, are un viitor și cu siguranță nu este pentru tine“.

După acea conversație, Christiane are următorul vis:

Visul 3: Eram pe o plajă. Nu era nimeni în jur și eram fericită să fiu într-un

loc liniștit și însorit. Nu simțeam nicio tensiune; era o evadare deplină. Dintr-odată, o figură autoritară (nu-și aducea aminte dacă era o femeie sau un bărbat) mi-a spus că trebuie să organizez un eveniment în după-amiaza aceea. Nu știam despre ce fel de eveniment vorbea, dar era clar că trebuie să plec de pe plajă și să mă apuc de treabă. Nu-mi aduc aminte de ce am acceptat. M-am întâlnit cu două prietene din copilărie care m-au încurajat: „Stai liniștită, o să reușești. Suntem lângă tine. Totul va fi bine". Mi se părea că cele două nu vorbeau destul de serios. Apoi m-am regăsit în casa parohială[7] din orașul meu natal. Mă uitam la scenă. În următorul moment, eram în curtea casei noastre. Erau multe camioane, un cort de circ și multe instrumente muzicale. Am crezut că trebuia să organizez o piesă de teatru, așa cum făceam în liceu, dar, de fapt, trebuia să joc eu și nu știam ce anume. Eram foarte neliniștită. Cineva mi-a spus: „Aici trebuie să dansezi. Pe acest carusel roșu". M-am uitat la acest carusel roșu încăpător, cu elefanți albaștri, înconjurat de scaune roșii — erau multe locuri. La început m-am bucurat că urma să dansez, dar apoi am realizat că nu-mi plăceau toate acele constrângeri.

Terapeut: I-am sugerat că, imediat ce începe să se simtă liberă să aleagă, influența parentală își spune cuvântul și se simte obligată să danseze după cum îi cântă familia. Nu se simte liberă să-și urmeze obiectivele.

Lui Christiane îi era în continuare groază să continue relația cu Peter, pentru că simțea că asta ar fi dus totul la ruină. S-ar simți vinovată dacă Peter nu ar fi promovat, poate chiar ar fi concediat și, cu siguranță, ea ar deveni victima furiei părinților. A menționat faptul că nu te poți înțelege cu ei când sunt furioși, pentru că, în acele momente, o acuză că nu este doar un copil rău, ci și un motiv de dezamăgire. După cum se exprimă Christiane: „Trebuie să-mi trăiesc mereu viața astfel încât să nu o deranjez pe mama". Ori de câte ori ea s-a arătat fericită, mama părea nefericită. De fiecare dată când se îndepărtează de familie sau face vreun lucru care amenință s-o scoată de sub aripa lor, mama ei se arată îngrozită și se uită la ea cu o privire jalnică „Vezi ce îmi faci?"

Fromm: Aș vrea să discut mai pe larg semnificația acestei întregi povești. Ce se petrece aici? În primul rând, ce intenții are Peter? Are oare un plan secret — să divorțeze, să se căsătorească cu Christiane și să devină președintele companiei? Se prea poate. Este un joc cu miză mare, cu atât mai mult cu cât ar putea fi concediat pe parcurs. Pe de altă parte, de ce și-ar risca slujba și cum poate fi atât de naiv încât să nu prevadă faptul că părinții fetei și-ar da seama cum stau

lucrurile odată ce fata le va mărturisi că se văd regulat? Paradoxal, naivitatea părinților este cauzată de faptul că le pasă prea puțin. Orice părinți întregi la minte, a căror fată le mărturisește că se vede des cu un anumit bărbat, și-ar da seama că au început o relație serioasă. Altfel, de ce i-ar anunța? Mărturisirea întâlnirilor frecvente este doar un alibi. Însă acești oameni iau vestea atât de în serios, încât o amenință cu represalii dacă ar merge mai departe.

Aș vrea să remarc următorul aspect: foarte des, ceea ce am numi naivitate sau o specie stranie de ignoranță este, pur și simplu, rezultatul nepăsării. Pentru acești oameni, viața fiicei lor, ce face și cu cine contează atât de puțin, încât nu încearcă cu adevărat să descopere ce implicații au toate acestea, ci se mulțumesc cu un alibi stupid. Astfel de părinți sunt ușor de păcălit și pare că cei douăzeci de ani petrecuți cu ea nu au însemnat nimic. Pentru că, în tot acest timp, Christiane nu s-a simțit niciodată cu adevărat acasă, putem spune doar că a avut o senzație vagă de acasă. Acest gen de părinți sunt atât de surprinși când copiii lor fac un gest neașteptat pentru că, în concepția lor, copiii trăiesc pentru a-și mulțumi părinții și nu vor să îi dezamăgească. Nici prin cap nu le trece că sunt ființe vii, autonome și că ar putea face ceva care pare nesăbuit sau extrem, prin urmare nici nu observă. Același lucru se întâmplă deseori în căsătorii. Mi-aduc aminte de o femeie care, în treizeci de ani de căsnicie, nu a observat că soțul ei era un aventurier.

Dacă vedeți cazuri de așa-numită naivitate sau lipsă de judecată, întotdeauna e bine să vă întrebați dacă nu cumva e mai curând vorba de nepăsare. Nu sunt ei, pur și simplu, prea dezinteresați pentru a vedea lucrurile mai clar? Sunt convins că acești oameni nu manifestă aceeași naivitate în viața profesională. Tatăl lui Christiane, cu siguranță, nu e naiv când vine vorba de compania sa. Ar mirosi imediat o încercare a vreunui angajat de a-l păcăli. Dar când fiica lui îl abordează, nu vrea să fie deranjat și, decât să intre într-un conflict cu ea, preferă să o creadă.

Nici nu e de mirare că femeia este disperată și anxioasă. Până la urmă, Peter i-a spus că se gândește să își părăsească soția și copiii. Deocamdată, nu sunt decât vorbe. Atâta vreme cât un bărbat nu spune exact cuvintele: „Dacă accepți să te căsătorești cu mine, divorțez imediat de soția mea“, nu înseamnă nimic. Din păcate, unele femei — de obicei cele care se află în această poziție — sunt extrem de îndrăgostite sau au o viziune subiectivă asupra lucrurilor, sunt seduse de romantismul situației, deci nu mai percep realitatea

și cred că bărbatul care se gândește să divorțeze chiar o va face. E nevoie de ceva experiență de viață pentru a ajunge la ceea ce aș numi un nivel normal și sănătos de cinism, pe care l-aș recomanda oricui. Viața devine mult mai clară, ești mai puțin predispus la erori și te ajută să nu cazi pradă schemelor amoroase bine intenționate, în care oamenii îi mint pe alții și pe ei înșiși.

Nu sunt deloc impresionat atunci când aud că doi oameni se îndrăgostesc nebunește unul de celălalt. Așa, și? El e singur, ea e singură, așa că se îndrăgostesc unul de celălalt. Ce înseamnă toate acestea? Care-i miezul? Care este, de fapt, realitatea? Probabil că Peter nu se gândește decât la munca lui, este prins într-un conflict și se comportă nesăbuit. De ce este nesăbuit? Ce urmărește în realitate? E evident că are ceva de câștigat, dar nu îmi dau seama care este intenția lui. E clar însă că nu are intenții prea serioase, pentru că, dacă ar avea, nu s-ar exprima astfel. Poate că doar a intrat într-un joc cu miză mare.

Atitudinea lui Christiane este una de consternare deplină. Din nou, aș spune ceva de felul următor: „Te afli într-o situație imposibilă și e normal să te simți consternată și anxioasă. Ți-e teamă de părinți. Până acum, acest bărbat nu ți-a dat nicio dovadă că te iubește, în afară de faptul că este foarte atras de tine și că îi place să faceți sex. E suficient pentru o relație de lungă durată? Cât de serios este? Ai, până la urmă, douăzeci și opt de ani". N-ar fi o mare problemă dacă ar avea șaptesprezece sau optsprezece ani. Ar fi cumva firesc să experimenteze. Însă Christiane nu mai este la vârsta aceea. (Deși nu aș recomanda această situație încurcată nici la șaptesprezece sau optsprezece ani.)

Situația acestui bărbat este ambiguă. E nesinceră. De ce s-ar pune cineva într-o situație atât de nesinceră? Nu e necesar și nici nu ajută pe nimeni. Produce doar dezamăgire și acel tip de cinism toxic. Cred că cinismul ar trebui să completeze o credință intensă. În lipsa ei, cinismul naște descurajare și este autodistructiv. Aș vrea să aflu cum vede fata — „copilul" ar fi un termen mai potrivit în acest context —, cum vede femeia această situație?

Terapeut: Spune că, pentru prima oară în viață, are orgasm. El i-a declarat că este cea mai frumoasă relație din viața lui, cea mai intensă și cea mai senzuală. I-am atras atenția că încă îi este teamă să fie pe picioarele ei. Imediat ce s-a despărțit de soțul ei, a reluat legătura cu Uwe. Văzând că relația nu merge, s-a atașat de Peter. De asemenea, i-am explicat că încă nu știe în ce direcție s-o ia, dar

probabil că își investește o mare parte din energie căutând acele persoane care îi vor oferi siguranța de care are nevoie și care o va salva de la derivă sau de la perspectiva solitudinii.

Fromm: Să nu ignorăm complet faptul, important, zic eu, că are orgasm când face sex cu acest bărbat. Oricare ar fi motivul — poate că natura ilicită a interacțiunii îi provoacă mai puține inhibiții, poate că Peter este un amant mai bun sau poate că are un alt fel de temperament —, ea este mai liberă. Este ciudat că în această situație — de altfel mult mai complicată în lumina atitudinii parentale — ea se joacă cu focul. Este mai puțin inhibată și își asumă riscuri mai mari decât în situații mai puțin complicate. Mă gândesc la căsnicia ei, dar, cum ea nu i-a dat nicio șansă, nu are rost să o mai aducem în discuție. Până și legătura cu Uwe era mai puțin complicată. Prin urmare, aș spune că acțiunile ei sunt un simptom al lipsei de progres în aspectele esențiale; ar trebui, cel puțin, să luăm în calcul această posibilitate. Putem spune că relația cu părinții ei s-a schimbat în vreun fel în aceste patru luni?

Terapeut: Am observat o mică schimbare, anume că a devenit un pic mai sceptică cu privire la felul lor de-a fi și la interesul pe care i-l acordă. Tatăl ei o sună o dată sau de două ori pe săptămână. De obicei e mai mult plecat cu treabă la câte o sucursală. O sună când vine în Frankfurt și iau cina împreună o dată la două sau trei săptămâni. I se pare că este un om foarte superficial. A început să-l coboare de pe piedestal și a dezvoltat o atitudine oarecum ostilă față de mama ei, recunoscând că aceasta a pus-o întotdeauna pe locul al doilea față de propriile interese. Așadar, atitudinea ei față de familie s-a schimbat un pic, însă teama și neliniștea au rămas la fel de intense. Nu știu de ce îi este absolut groază că o vor abandona.

Fromm: Am putea spune că are viața ei; pe de altă parte, a rămas un copil de trei ani care depinde de părinți, prin urmare îi este teamă că persoanele care dau o oarecare semnificație vieții ei când este acasă ar putea-o abandona. Încă este terifiată de perspectiva de a rămâne singură, de a fi abandonată de părinți, sentiment provocat și de faptul că nu știe cum să trăiască, cum să se comporte, cum să fie o persoană completă. Merge la serviciu din obișnuință și apoi se împleticește. Merge la psihanaliză. Ședințele de terapie și întâlnirile sexuale cu Peter îi oferă un vag sentiment de acasă. Dar, per total, Christiane nu are sentimentul că *este*, că este o persoană autonomă, că poate face ceva și că poate trăi. Este permanent în derivă.

Veți răspunde, probabil, că reciproca este valabilă. Argumentul

psihanalitic ar fi următorul: Christiane nu se poate gândi la viața ei pentru că este atât de legată de părinții săi. Părerea mea este că alternativa este la fel de validă, poate chiar mai validă, pentru că ea nu știe nimic despre ce înseamnă să trăiești. Nu știe ce poate face cu viața ei; este complet oarbă la ce poate fi viața. Christiane *va rămâne* înspăimântată atât timp cât îi va lipsi viziunea. Aici nu mă refer la o viziune teoretică, ci la intuiția că există viață, că are o viață proprie, în care dispune de autonomie și în care se poate exprima pe sine însăși.

Aici trebuie să ne punem următoarea întrebare: este analiza suficientă? Nu ar fi necesar și ca persoana care se descoperă pe sine să învețe să trăiască? Adică, să dobândească o idee despre ceea ce poate face cu viața ei. Această femeie este precum un călător care merge prin deșert fără hartă. Caută pe cineva care să îi arate drumul, pentru că îi este teamă că altfel va muri de sete. Nu este o metaforă. Are nevoie de o hartă menită să îi arate nu doar că este încă dependentă, dar și în ce direcție să o ia. Ce este această „viață"? Cine este ea însăși? Ce variante are? Și aici nu mă refer la alegeri practice, profesionale. De pildă, nici acum nu știm ce interese are.

Terapeut: Este pasionată de muzică, de orice gen. Nu cântă însă la niciun instrument. În acest moment al vieții, a simțit totuși că vrea să se exprime prin muzică. I-a plăcut mereu chitara — nu atât cea populară, cât ca instrument în muzica clasică sau operă — drept care a început să ia lecții particulare.

Fromm: Ce înseamnă că este pasionată de muzică? Să uităm deocamdată de chitară. Ce anume o pasionează? Avem dovezi în acest sens?

Terapeut: Merge la spectacole de operă și-și cumpără bilete la Opera din Frankfurt. Cred că o face din pasiune pură, nu pentru a-și etala statutul sau pentru că nu are nimic altceva de făcut. Pur și simplu îi place opera. Cunoaște libretele, compozitorii. Nu a intrat niciodată în detalii, dar mi-a dat impresia că este mai mult decât un amator de operă.

Fromm: Trebuie să recunosc că nu sunt impresionat de povestea asta. Mă îndoiesc că a „merge la operă" denotă un interes deosebit pentru muzică, mai ales în Frankfurt, unde această activitate este cu siguranță o chestiune de statut. Nu sunt convins. De obicei, când cineva îmi spune că este foarte interesat de muzică, întrebarea mea este: „Spune-mi, te rog, care este piesa ta preferată". Este o întrebare evidentă și singura prin care pot înțelege ce presupune

acest interes. Dacă răspunsul este: „Păi, îmi place orice fel de muzică“, e clar că interesul pentru muzică este un clișeu. Apoi știm cu toții câți oameni merg la concerte sau la muzee. Sunt convins că unii dintre ei sunt chiar pasionați, dar, în ziua de azi, marea majoritate vor să-și omoare timpul în cele mai respectabile moduri, mai ales dacă au o anumită educație. Mersul la expoziții de artă modernă — ori mai puțin modernă — sau la concerte este o preocupare convențională, nicidecum expresia unui interes deosebit pentru artă. Prin urmare, va trebui să aducă dovezi mai convingătoare decât mersul la operă.

Christiane declară că muzica este importantă pentru ea. Însă eu nu aș lua de bună o astfel de afirmație. Ce înseamnă că ia lecții de chitară? De multe ori, nu este decât un mod de a-ți omorî timpul. Nu cred că indică vreun interes extraordinar pentru muzică. De exemplu, generația anterioară lua lecții de pian. Nu știu cât de comun este azi să iei lecții de chitară.

Terapeut: Nu știu exact cât de pasionată este de chitară, dar, dat fiind contextul vieții ei la acest moment, faptul că vrea să ia lecții de chitară, oricât de comun ar fi interesul ei, semnifică dorința de a-și exprima emoțiile, ca și prin lecțiile de călărie, la care merge de câteva ori pe săptămână, diminețile și în weekend. E posibil, desigur, să fie o formă de a se menține ocupată, dar călăria este o activitate care-i face plăcere și care a fost prima ei dragoste. Mai mult, este un mod de a petrece timp în natură.

Fromm: Călăria i-a plăcut întotdeauna. Este, ce-i drept, o experiență foarte plăcută care demonstrează că nu este moartă pe interior, însă nu dovedește că ar lua în serios ceva în acest domeniu. De vreme ce nu vorbește despre lecturile sale, trag concluzia că nu este foarte încântată de această activitate și suficient de pasionată de citit încât să vorbească o oră despre cărțile pe care le-a citit. E interesant că, în general, mulți oameni vorbesc despre ceea ce aș numi banalități: ce a spus iubitul, ce au mai făcut în ultima vreme, așa și pe dincolo, la nesfârșit. De obicei, majoritatea nu sunt animați de nimic care ar depăși sfera banală a evenimentelor persoanelor irelevante. În ceea ce o privește pe Christiane, suntem datori să ne întrebăm: această femeie a fost la un moment dat foarte interesată de studiul literaturii. Părinții și-au făcut bine treaba: interesul a dispărut. Deci, singurul lucru față de care a manifestat vreodată un interes s-a pierdut. Ea își trăiește viața într-un mod pe care l-aș numi „barbar“, adică viața ei este lipsită de orice fel de

conținut care depășește cercul restrâns format din serviciu și părinți, cu câteva încercări timide de a extinde cercul și care au consecințe grave.

Întrebarea este ce poate face ea și ce poate face psihanaliza pentru ea — poate nu ar trebui să facă nimic. Atâta vreme cât a avut și are extrem de puține experiențe fertile și interesante, cum își poate construi o viață care să nu fie plictisitoare? Cum se poate desprinde de părinți? Mi se pare un subiect foarte important care trebuie discutat în ședințele de psihanaliză. Din păcate, nefiind considerată o problemă (prea mare), nu i se acordă suficient interes. Omul de azi are la îndemână un tezaur impresionant de produse culturale, o bogăție de cărți și descoperiri științifice, și totuși trăiește ca și cum nimic din acestea nu ar exista, ca și cum ar locui într-o lume goală de sens, în care tot ce contează sunt evenimentele personale mediocre.

Al patrulea vis și câteva considerații generale asupra acestei terapii

Terapeut: Următorul vis marchează cea mai neagră perioadă a muncii noastre terapeutice. S-a petrecut o lună mai târziu. Între timp, discutase cu Peter despre intensificarea legăturii lor și acum se vedeau de trei ori pe săptămână. Peter călătorea la Frankfurt mult mai des decât era necesar sau decât îi putea justifica soției. În cele din urmă, au decis să le mărturisească părinților ei. În acest punct, Peter începuse să simtă că o iubea pe Christiane. A asigurat-o că nu este doar o relație pasageră și i-a spus foarte serios că s-ar vedea petrecându-și restul vieții împreună, dar numai dacă se va putea ocupa și de carieră. I-a explicat că pentru el cariera este foarte importantă și că nu vrea să se simtă obligat să renunțe la ea în favoarea lui Christiane. Ea l-a asigurat că nu va fi cazul.

Christiane spera ca, dat fiind contextul, tatăl ei, care i-a promis că va fi alături de ea orice s-ar întâmpla, o va convinge și pe mama ei să accepte relația cu Peter. Prin urmare, a mers la Hamburg și a vorbit cu ambii părinți în același timp. Părinții au fost stupefiați și chiar furioși. Nu-și imaginau că fiica lor ar putea face vreodată așa ceva.

Fromm: Aș vrea să fac o paranteză: a fost o greșeală că nu a vorbit cu tatăl înainte. Nu a avut nicio șansă în prezența mamei.

Terapeut: A doua zi, tatăl a vorbit cu Peter, care — după cum i-au

confirmat amândoi — a fost foarte direct: „O iubesc pe Christiane și intenționez să o cer de soție. Căsătoria mea nu mai merge de ceva vreme…“ Astfel, și-a declarat intențiile. Părinții s-au consultat, iar a doua zi, duminică, s-au întâlnit cu Peter și Christiane și le-au spus: „Uitați ce e, noi nu putem accepta ce se întâmplă. Ar crea un scandal în cadrul organizației, ți-ar putea periclita cariera și șansele de promovare și nu știm dacă ar fi confortabil, dat fiind contextul social în care trăim cu toții, să rămâi în firmă“. Ambii părinți s-au declarat complet împotriva legăturii lor. Tatăl ei chiar i-a spus lui Peter că va fi concediat dacă nu va accepta următorul compromis: timp de un an, va întrerupe orice comunicare cu fiica lui. Dacă, după un an, vor simți că nu pot trăi unul fără celălalt, vor putea depune o nouă cerere, ca să spunem așa, pentru obținerea acordului familiei.

Christiane a luat în serios cuvintele tatălui. Luni mi-a povestit visul pe care l-a avut duminică seara, după ce s-a întors de la Frankfurt:

Al patrulea vis: Sunt într-o sală de conferințe, pe scenă, împreună cu alți doisprezece bărbați și femei. Cineva conduce ședința ca și cum ar fi un proces cu juriu. Grupul nostru a fost acuzat de lipsă de loialitate, dar nu știm toate detaliile. Suntem condamnați la moarte prin injecție letală, pe care urma să o administreze un doctor. Părinții mei sunt și ei prezenți, împreună cu Lisa, fiica ei. Henry (un vechi prieten cu care s-a întâlnit de câteva ori și i-a și cunoscut familia) se află într-o cameră adiacentă sălii de conferințe și care seamănă cu o încăpere pentru presă. Sala este învechită, din lemn și mobilată rudimentar. Îi amintește, într-un fel, de o biserică.

Vom muri. S-a dat ordinul, iar eu sunt printre ultimii care vor fi uciși. Primii vor fi cei care au demonstrat abilități de conducere, majoritatea bărbați, urmați de femei. Nu sunt chiar ultima, pentru că am demonstrat câteva abilități de conducere. O fotografie reprezentând ordinea în care vom fi uciși era expusă în sală. În dreptul fiecărui nume se afla simbolul Ankh, adică simbolul vieții la egipteni. Desenele erau inițial cu capul în jos, apoi s-au întors la patruzeci și cinci de grade, astfel că cerculețele erau orientate în sus. Puteam avea cinci, patru, trei sau două simboluri. Eu nu aveam decât două sau trei, deci eram printre ultimii. Persoana care era ucisă prima era mai „norocoasă“, pentru că nu trebuia să asiste la uciderea celorlalți, care aveau de așteptat până le venea rândul. În camera de lângă scenă, unde aștepta doctorul, se afla o bancă din acelea verzi pe care le vezi uneori în spitale, pe care stai când donezi sânge. Aceasta era însă mai plină, mai comodă. Era verde-închis. Toate elementele din vis erau în nuanțe de verde, maro și gri.

Procesul era următorul: mai întâi, ți se administrau două injecții uriașe, urmate, după o pauză, de a treia, care te ucidea. Toți cei prezenți erau politicoși și manifestau o simpatie prefăcută. Părinții mei erau binevoitori, dar detașați. M-au asigurat că vor avea grijă de Lisa. Din când în când, mergeam în camera alăturată să-l văd pe Henry, care părea rece, cam insensibil și îmi tot spunea: „Vezi, ți-am zis că așa se va întâmpla". Mă critica cu o detașare evidentă. Tânjeam după apropierea și dragostea lui, dar nu era dispus să mi le ofere. După ce mi-au administrat cele două injecții, am făcut o ultimă plimbare cu Lisa. Ne-am plimbat în sus și în jos pe trotuar, de-a lungul unei străzi întunecoase și murdare din apropierea biroului meu. Lisa era îmbrăcată în dantelă albă și era așezată într-un căruț de copii superb, în nuanțe de alb și bleumarin. Simțeam o groază și o teamă intense, o durere adâncă, dar nu mi se părea anormal că nu plângeam. M-am întors în sală și, când m-am uitat în oglindă, am observat că pielea mea căpătase o nuanță gri, palidă, cadaverică. Din sală se auzeau gemete și șoapte. Oamenii vorbeau între ei. Când mi-a venit din nou rândul și doctorul mi-a administrat și a treia injecție, m-am trezit.

Mi-a povestit visul cu o anxietate palpabilă. Se simțea condamnată la moarte din cauza tratamentului părinților, care nu erau dispuși să o ajute în niciun fel. Nu făceau nimic să împiedice executarea sentinței. Simțea că doctorul nu o ajută, ci, din contră, îi face rău și, prin urmare, nu are de ales. Trebuie să accepte pedeapsa pe care părinții, împreună cu faptele, i-au acordat-o. Am încercat să aflăm de ce este încă atât de captivă, supusă și terifiată de părinți.

Fromm: Visul pare o poveste scrisă de Kafka, extrem de artistică și plină de o emoție intensă. Își descrie situația cu o intensitate de care doar un poet genial, un scriitor genial precum Kafka ar fi capabil. Deși nu o poate pune pe hârtie, reușește să o exprime cu o acuratețe remarcabilă, o intensitate emoțională și o frumusețe extraordinară. Visul este foarte clar. Christiane se simte înfrântă, la capătul puterilor. Este ca o reacție la reacția părinților ei, e sentimentul că acum a pierdut. În cele din urmă, nu mai are unde să se ducă. Analistul este pus laolaltă cu părinții. Ea nu spune doar: „El nu m-a ajutat", ci el împarte rolul cu părinții. În loc să-l distribuie pe analist într-un rol în care se opune părinților, Christiane îl așază în aceeași tabără cu ei. Întrebarea este dacă această complicitate ar fi putut fi evitată, printr-o colaborare mai activă și mai directă împotriva părinților.

Într-o astfel de situație, eu mi-aș exprima foarte clar părerea despre părinți: mama este o femeie inumană, iar tatăl este un om

slab și ineficient în ceea ce privește relațiile sociale. Îi voi spune că mi se pare șocant faptul că au subjugat-o într-o asemenea măsură încât este incapabilă să le vadă adevărata față. Cu alte cuvinte, fiecare maturizare reală este un act de rebeliune personală. Presupune detașarea de acei oameni care vor să-ți conducă viața. Indiferent dacă o conduc fățiș sau imperceptibil, în maturizarea fiecărei persoane, a fiecăruia dintre noi, a fi tu însuți este o chestiune de eliberare care necesită curaj, care implică riscuri și chiar suferință. Toate problemele sunt reductibile la diferența dintre a îndrăzni și a capitula și la aflarea modului în care persoana încearcă să-și ascundă capitularea. Majoritatea oamenilor ascund faptul că au capitulat și că au renunțat să mai încerce să rezolve enigma. Își dau voie să fie conduși, dar găsesc modalități de a se ascunde de acest fapt.

Aici intervine necesitatea de a alege de partea cui ești. Este o chestiune care trebuie abordată și care duce la o problemă foarte interesantă, anume judecățile de valoare. Probabil că Freud și alți mulți oameni ar considera că fac o judecată de valoare cu privire la părinții lui Christiane. Dacă e așa, doctorul care diagnostichează un pacient cu cancer face o judecată de valoare? Sau când îi spune că va muri de cancer sau că se va îmbolnăvi și chiar că va muri din cauza vreunei diete absurde? Eu aș spune că nu. Este însă o afirmație privitoare la cauză și efect, validă atât în termeni psihici, cât și fizici, diferența fiind că afecțiunea fizică se poate dovedi. Și cea psihică se poate dovedi, însă doar la finalul vieții persoanei. Iar oamenii au o teamă naturală de acest tip de dovezi.

Întrebarea care se pune este următoarea: Ce poate face psihanalistul pentru a înlesni acest proces revoluționar, de eliberare a unei persoane? Prin ce mijloace practice își poate ajuta pacientul? Cum poate înlesni procesul? Eu consider că este o întrebare extrem de importantă, la care trebuie să răspundă sistemul educațional și terapia. Am inclus aici educația, deși acolo lucrurile stau un pic altfel, în sensul că, fiind o instituție socială, nu își propune să ajute oamenii să se elibereze și să devină independenți. Nicio instituție socială nu are acest scop. Dar de aceea educația contribuie atât de puțin la dezvoltarea unei persoane, în general. Psihanaliza diferă un pic, în sensul că analistul este liber și relativ independent.

Am vrut să menționez această problemă generală pentru că această fată (Christiane) se află încă într-un punct în care nu concepe existența unei alte lumi, în care vede doar că a fost

înfrântă. Aș fi foarte curios să aflu cum funcționează mintea acestor părinți. Cum cred că i-ar putea împiedica pe cei doi să se vadă și să facă sex? Ar angaja un detectiv? Cum ar putea respecta acești tineri interdicția părinților ei? Cum a reacționat Peter la auzul condiției impuse de tată?

Terapeut: Peter a fost extrem de afectat, drept urmare s-au mai văzut o lună, pe ascuns, în Frankfurt, după care a renunțat. I-a spus: „Asta-i tot ce putem face".

Fromm: Odată ce a fost orbitor de evident cât de dăunători sunt părinții, cum a reacționat Christiane la decizia lui Peter de a o părăsi pentru a nu-și pune în pericol cariera? Putea foarte bine să-și găsească un loc de muncă în altă parte, dar nu era dispus să piardă marele premiu.

Terapeut: Când Peter i-a spus că va respecta decizia tatălui ei, Christiane s-a simțit rănită. Întrebând-o ce înseamnă „rănită", mi-a spus „supărată", după care a recunoscut că probabil era furioasă pe el. Un om mai curajos, cu abilitățile lui, s-ar fi comportat altfel. Era furioasă, dar nu furioasă ca și cum ar fi fost înșelată sau folosită. Era mai mult dezamăgită și simțea că, pe undeva, purta și ea o parte din vină.

Fromm: Evident că a dat cu bățul în baltă, pentru că ar fi trebuit să vorbească mai întâi cu tatăl ei, care este mai empatic și mai receptiv față de ea, iar odată ce l-ar fi câștigat de partea ei, ar fi putut să îl roage să o convingă pe mamă. E posibil să nu fi avut sorți de izbândă, însă putea să le intuiască reacția; vorbind cu amândoi deodată, era de așteptat că vor reacționa așa. În concluzie, Christiane nu a făcut tot posibilul. La fel s-a întâmplat și cu admiterea ei la masterul de literatură; nu a avut, de fapt, curajul să facă ceea ce-și dorea. Când totuși își adună curajul, acțiunile ei sunt ineficiente, deși este suficient de inteligentă încât să intuiască rezultatul lor. Îl cunoaște foarte bine pe tatăl ei. Desigur că acest lucru îi afectează respectul de sine.

Peter a pretins că este absolut îndrăgostit de Christiane, însă, după cum era de așteptat, perspectiva de a deveni într-o zi președintele firmei a fost mai importantă decât marea dragoste pe care i-o purta. Cred că, statistic vorbind, majoritatea oamenilor fac această alegere în zilele noastre. E trist că s-a întâmplat așa, mai ales că ea nu mai fusese niciodată atât de interesată și de îndrăgostită de un bărbat. Nu e de mirare că această experiență i-a influențat starea.

Întrebare: Poate că l-a ales pe Peter știind că legătura lor nu va duce nicăieri, că nu va avea sorți de izbândă. Poate că nu ar fi putut gestiona o relație de viitor.

Fromm: Așa cred și eu. Și face parte din același tablou al dezorientării, al alergatului în cercuri, al lipsei de orientare, al comportamentului impulsiv, cum a fost să le spună părinților că a acceptat o slujbă mai bună. A fost o mișcare stupidă să își sune mama, dar nu pentru cineva care nu știe că are alternative. Alături de părinți este cineva. Dincolo e pustiu. Poate e recomandat să rămână cu părinții; sunt, până la urmă, singura ei oază. Christiane știe foarte bine că, dacă se aventurează în deșert, dincolo de oază, va muri de sete. Nu e nimeni în jur care să o ajute, nu are nici hartă, nici busolă. Nu are nimic. Ăsta-i adevărul, exact așa se simte. Prin urmare, ce altă alegere ar fi putut face?

Întrebare: Cum ați fi putut-o ajuta să își canalizeze energiile, să înceapă să se răzvrătească?

Fromm: Aș fi instiga-o la rebeliune. Măcar aș fi încercat. Sigur, nu putem ști care sunt consecințele instigării la rebeliune. Dar cu siguranță aș fi încercat, pentru că știu că numai așa își va reveni și va putea fi fericită. E ca într-o stare posthipnotică, în care trebuie să îndeplinească ceea ce i s-a sugerat.

Întrebare: E posibil ca relația cu Peter să fi fost o tentativă inconștientă de a se răzvrăti împotriva părinților?

Fromm: E posibil, deși astfel de rebeliuni sunt ineficiente, căci sunt inevitabil înăbușite. Acest lucru se poate observa iar și iar. Oamenii aleg modalități de răzvrătire menite să eșueze. Își dovedesc astfel, într-un mod viclean, că este inutil să se răzvrătească. De exemplu, fiul face o scenă în fața tatălui, țipă la el, îi aduce tot felul de acuze și se comportă ca un nebun. A doua zi își cere scuze pentru comportamentul lui infantil și irațional. Dacă i-ar fi spus tatălui, ferm și concis, ce crede cu adevărat, ar fi câștigat bătălia. Dar atunci tatăl ar fi fost stânjenit. Așadar, tatăl rămâne într-o poziție superioară. Așa se întâmplă mereu.

Prin urmare, i-aș fi propus lui Christiane, chiar din primele ședințe, înainte să se îndrăgostească de Peter, ipoteza că aceea nu este decât o altă formă de răzvrătire ineficientă. Aș fi menționat posibilitatea ca acest bărbat să aibă, de fapt, o strategie și aș fi remarcat că este de așteptat să se termine așa, pentru că Peter este genul de om pentru care cariera — nu orice carieră, nu doar traiul decent —, cariera de top, succesul sunt mult mai importante decât

orice relație de iubire.

Aceste comentarii sunt menite să ilustreze printr-un caz real concepția mea despre terapie. Uitându-mă înapoi la propria activitate, mi se face rușine gândindu-mă la greșelile pe care le-am făcut în analiza pacienților mei cu cinci ani în urmă. Psihanaliza este un proces extrem de complex și știu foarte bine că cele câteva notițe pe care le luăm nu exprimă nici jumătate din povestea pacientului, pentru că multe lucruri sunt foarte superficiale. Așadar, intervențiile mele nu reprezintă în general o reacție la cazul prezentat, ci mai degrabă o serie de remarci pe marginea acestui „text" privitoare la terapia psihanalitică, așa cum o gândesc eu. Nu am intrat prea mult în detaliile cazului, ci l-am folosit, mai degrabă, pentru a ilustra anumite idei. Nici nu mi-am propus mai mult.

7 Clădire asociată bisericii, folosită de obicei de comunitate pentru organizarea de evenimente caritabile. (*N.r.*)

Metode specifice de tratare a nevrozelor de caracter moderne

[O caracteristică a nevrozelor de caracter moderne este că oamenii suferă de ei înșiși. Tratamentul acestui tip de nevroză necesită pași adiționali psihanalizei clasice. Ultimul capitol este dedicat acestor metode.]

Schimbarea propriului mod de acțiune

În primul rând, cred că este esențial să ne schimbăm modul de acțiune, nu doar să ne analizăm și să fim conștienți de noi înșine. Atâta vreme cât nu demarăm acțiuni palpabile, dobândirea acestei conștiințe de sine este ineficientă. O persoană se poate analiza ani la rând și poate descoperi totul despre sine, dar această cunoaștere rămâne sterilă dacă nu atrage după sine schimbări reale în felul în care își trăiește viața. Schimbările pot fi minore, dar cred că este ineficient să urmăm sfatul anumitor filosofi de stânga, precum Marcuse, care spun: doar când va începe revoluția vom avea oameni mai buni. Înainte de revoluție, orice încercare de a deveni mai bun este doar reacționară. După părerea mea, această afirmație este o absurditate, pentru că, dacă vine revoluția și nimeni nu este schimbat, atunci tot ce am făcut este să repetăm suferința premergătoare ei. Revoluția va fi purtată de niște oameni care nu-și pot imagina cum ar putea arăta o viață mai bună.

Schimbările pe care le facem asupra propriei persoane reprezintă ceva foarte delicat. Nu este recomandat să facem schimbări radicale, dar nici să fim extrem de precauți. Sunt de părere că un aspect foarte important de care psihanaliza trebuie să fie permanent conștientă îl reprezintă modurile în care o persoană se stimulează pe ea însăși și stimulează diverse descoperiri prin trăirea sentimentelor. Trebuie să urmărim experiențele și, cu precădere, rezistențele pe care o persoană le are la fiecare pas, odată cu fiecare

acțiune diferită. În caz contrar, rămânem într-o situație cumva ireală, în ciuda multiplelor experiențe subiective. Schimbările depind în întregime de natura situației. Pericolul pe care îl prezintă psihanaliza este acela că, punând orice aspect sub lupă, oamenii cred că vor face schimbările necesare doar după ce tratamentul se va fi încheiat. Eu, din contră, sunt convins că trebuie să începem să facem schimbări până să se termine tratamentul. Se pune problema doar ce schimbări trebuie întreprinse, ritmul acestora și calitatea lor — este important ca schimbările să fie realiste și adaptate capacității fiecăruia de a le pune în acțiune.

Dezvoltarea interesului față de lume

În al doilea rând, trebuie să ne domolim interesul excesiv față de noi înșine. Din nou, psihanaliza prezintă un mare risc, prin aceea că le oferă oamenilor preocupați doar de ei înșiși un mediu propice pentru exersarea narcisismului. Problemele lor sunt singurele care contează. A se vedea femeia din studiul de caz [Christiane]: Ce o interesează pe ea? Nimic, în afară de suferința ei, de soțul, de părinții și de copilul ei. Deși este o femeie cu studii, educată, care trăiește într-o epocă extraordinar de bogată din punct de vedere cultural, înconjurată de cărți, muzică, artă etc. Dumnezeule! Poți citi cele mai frumoase cărți scrise vreodată, poți asculta toată muzica pe care a creat-o omenirea. Ai atâtea opțiuni... poți face plimbări, poți călători. Și totuși, această persoană nu este interesată decât de problema ei.

Interesul exclusiv față de propriile probleme nu ne ajută să ne vindecăm sau să devenim completi. Nu putem trăi cu intensitate, cu bucurie și într-un mod independent dacă singurul nostru interes suntem noi înșine. Trebuie să rămânem cu picioarele pe pământ, atâta vreme cât acel pământ este mai lat decât gămălia unui ac, pe care doar îngerii pot încăpea, dacă ar fi să credem speculațiile medievale. Nu ne putem fixa picioarele pe pământ decât dacă acest pământ este vast și bogat și numai atunci când avem o legătură fertilă cu lumea înconjurătoare și un interes sincer față de ea.

„Interes“ nu este un cuvânt suficient de puternic. Limba engleză, așa cum o vorbim azi, nu conține, de fapt, niciun cuvânt care poate surprinde înțelesul acestei legături. „Interesat“ ar trebuie să fie un cuvânt potrivit, pentru că vine de la *inter-esse*, a fi în ele, a fi acolo,

însă, în ziua de azi, interes are un înțeles aproape opus. Cine se declară „interesat de x“ vrea să spună, de fapt, că lucrul respectiv îl plictisește. „Foarte interesant“ referitor la o carte sau o idee înseamnă, de fapt, „Puțin îmi pasă“. E o formulare politicoasă. [...]

Prin tratamentul psihanalitic sau altfel, trebuie îndepărtat pericolul ca persoana să rămână concentrată pe problemele sale și să se îndepărteze de lumea înconjurătoare. Trebuie prevenită dezvoltarea unei atitudini detașate față de tot ceea ce o înconjoară, adică oameni, idei, natură. [...]

Cum putem duce o viață mai bogată? Suferința multor oameni se datorează în mare parte nu faptului că sunt bolnavi, ci faptului că sunt izolați de tot ceea ce e interesant, palpitant și frumos în viață. Stau și se plâng de probleme, de păcate, de greșeli, de simptome, Dumnezeu mai știe ce, când ar putea să se bucure de viață. Justificarea lor este, de obicei: „Dar sunt prea deprimat ca să mă bucur“. Într-o anumită măsură, au dreptate. Însă nici măcar nu fac un efort să-și îmbunătățească viața, deoarece consideră că cea mai eficientă metodă de vindecare este să se concentreze exclusiv pe probleme lor. Din păcate, este cea mai *in*eficientă metodă.

Preocuparea față de propriile probleme trebuie să fie combinată cu o sporire și o intensificare a interesului pentru viață. Acest interes poate lua diverse forme, precum arta, dar consider că printre ele ar trebui să se afle și ideile. Nu cred că este doar un mijloc de a-ți petrece timpul într-un mod intelectual și nu sunt de acord cu Alexander Sutherland Neill[8] (unul dintre aspectele în care îl voi contrazice mereu), care a acordat o atenție mult prea mică dezvoltării minții. Nu mă gândesc atât la formarea intelectuală a minții, cât la îmbogățirii minții. Întrebarea devine foarte concretă: Ce citești? După mine, omul ar trebui să înceapă să citească, să se aplece asupra cărților semnificative și să le citească cu seriozitate. Impresia mea este că metoda modernă se bazează pe ideea că cititorul nu trebuie să depună vreun efort prea mare, că cititul ar trebui să fie o activitate ușoară, succintă și care să furnizeze o plăcere imediată.

În mod evident, este o credință falsă. Nimic din ce contează nu se poate obține sau dobândi fără efort, sacrificiu și disciplină. Cine susține că poate învăța orice persoană să cânte la un instrument în doar opt lecții ușoare vrea doar să le ia banii clienților. Este o absurditate, însă forme ale acestei concepții s-au răspândit în rândul întregii populații. În ciuda numărului mare de cărți publicate

în fiecare an, sunt rare cele pe care oamenii le citesc cu seriozitate, care rămân în mintea cititorului și care schimbă vieți. Prin urmare, cred că este foarte important să aflăm ce și cum citește persoana respectivă.

În ceea ce privește lectura, primul considerent este, în mod evident, acela că persoana începe să-și creioneze propriile convingeri, propriile valori și să descopere direcția în care dorește să-și ducă viața. În caz contrar, va pluti în derivă. Se pare că nimeni nu mai citește marii scriitori, deoarece fiecare vrea să descopere lumea pe cont propriu. Mie mi se pare o idee ridicolă, care denotă ignoranță, deoarece să refuzi să combini toate mințile luminate ale lumii și să insiști să descoperi singur demonstrează lipsă de seriozitate. Dovedește că persoana nu este interesată să afle lucruri mărețe și incitante. Majoritatea oamenilor nu au simțit niciodată bucuria intensă pe care o simte cel care descoperă, care vede ceva nou și care îl caută cu dedicare. Însă atâta vreme cât un individ nu ajunge în final la o noțiune a vieții, la o direcție, la un set de valori și credințe — și nu împrumutate de la alții —, ci rezultate din propriile experiențe și din lectura activă, fertilă și critică a ideilor născute din universul celor mai însemnate minți, nu cred că se va simți vreodată independent, în siguranță și centrat.

În ziua de azi, această idee nu se bucură de prea mare popularitate, pentru că oamenii au impresia că este dogmatică, dictatorială și preferă să justifice căutarea pe cont propriu. Este practic barbar să refuzi să înveți din creațiile desăvârșite ale minții umane. După părerea mea, este o stupiditate. În numele independenței, al respingerii autorității, oamenii se autoprivează de hrană, de influență, de apă, de lumina soarelui, cu alte cuvinte, de tot ce are nevoie mintea umană pentru a se dezvolta. Poți urma o dietă vegetariană în ceea ce privește mâncarea, dar dacă ești vegetarian în ceea ce privește hrana mentală și spirituală și refuzi mare parte din ce ți se oferă, vei vedea că mintea ți se stafidește considerabil.

Dobândirea gândirii critice

Un alt punct esențial, în viziunea mea, este să învățăm să gândim critic. Gândirea critică este singura armă și unica apărare pe care le are la îndemână omul în lupta cu pericolele vieții. Dacă nu am

această capacitate, devin susceptibil la toate influențele, sugestiile, erorile, minciunile care mi se vând, cu care am fost îndoctrinat de la începutul vieții. Nu îmi pot găsi libertatea, autonomia și centrul în mine însumi dacă nu gândesc critic sau — dacă vreți — cinic.

Gândirea critică este o capacitate cu care ne naștem: copiii sunt mult mai critici decât adulții. Imaginați-vă o mamă care se întâlnește cu dna X și exclamă: „Vai, ce mă bucur să vă văd!" și nu mai termină de vorbit, iar în secunda în care dna X s-a întors cu spatele îi spune soțului: „Slavă Domnului că a plecat!" Copilul va remarca discrepanța dintre cele două comportamente și poate că atunci va îndrăzni să o întrebe pe mamă ce se întâmplă, dar gândirea sa critică va fi înăbușită apoi iar și iar. Mama ori îi va spune o minciună ori va fi furioasă, ori tristă, ori îi va spune că e prea mic să înțeleagă, ceea ce îi va înăbuși treptat gândirea critică.

Capacitatea de a gândi critic este proprie ființelor umane. Cimpanzeii, ca de altfel toate animalele, au o gândire manipulatoare excelentă, adică au învățat cum obțin ceea ce vor, ce trebuie să facă pentru a obține acel ceva. Multiple experimente au arătat că cimpanzeii pot rezolva puzzle-uri atât de complicate, încât eu însumi nu le-aș putea rezolva și probabil nici majoritatea oamenilor. Țin să subliniez, din nou, că din perspectivă pur biologică, cu cât mă aflu mai aproape de realitate, cu atât sunt mai capabil să-mi trăiesc viața într-un mod adecvat. Din contră, cu cât sunt mai departe, cu atât sunt mai predispus la a-mi face iluzii și mai puțin capabil de a-mi trăi viața într-un mod adecvat.

Marx a făcut o afirmație care poate fi mottoul psihanalizei: „Cerința de a renunța la iluziile referitoare la propria condiție este echivalentă cu cerința de a renunța la condiția care se hrănește cu iluzii" (K. Marx, MEGA I, 1,1, pp. 607–608). Parafrazând, atâta vreme cât nu renunț la iluzii, mențin în viață circumstanțele toxice a căror existență depinde de acele iluzii.

Gândirea critică nu este un hobby, ci o facultate mentală. Filosoful nu își folosește gândirea doar la „serviciu". Filosoful nu își atârnă în cui gândirea critică când ajunge acasă. Gândirea critică este o calitate, o facultate, o concepție asupra lumii; „critic" nu înseamnă sub nicio formă ostil, negativ, nihilist, ci, din contră, gândirea critică se află în slujba vieții și susține înlăturarea obstacolelor care paralizează individul și societatea per ansamblu.

E nevoie de curaj să trăiești într-o lume în care gândirea critică este descurajată. Totodată, să nu supraestimăm nivelul de curaj

necesar. Nu mă refer aici la a-ți face auzită vocea critică sau a face acțiuni critice. Gândirea critică îi este disponibilă și celui care trăiește într-un regim dictatorial. Nu trebuie să vorbească într-un mod critic față de conducere dacă nu vrea să își rișteviața, dar cu siguranță poate gândi critic. Tot se va simți mult, mult mai fericit și mai liber decât acela care este prizonierul propriilor gânduri sau al unui sistem de gândire în care nu crede. Se poate scrie la nesfârșit despre legătura dintre gândirea critică și sănătatea mentală, nevroze și fericire. Dacă filosofii în general ar vorbi mai mult *ad persoam*, adică mai mult despre influența filosofiei asupra vieții mele sau ale tale, atunci gândirea critică și filosofia ar căpăta mult mai multă relevanță personală. Ceea ce au în comun Socrate, Kant și Spinoza este că, mai presus de orice, au promovat gândirea critică.

Cunoașterea de sine și descoperirea propriului inconștient

Aș vrea să menționez trei aspecte adiționale care au o contribuție extrem de importantă la metodele psihanalitice moderne de tratare a nevrozelor de caracter moderne. Prima metodă este cunoașterea de sine și descoperirea propriului inconștient. Dacă sunt folosite într-un sens pur intelectual, aceste cuvinte nu au nicio însemnătate. Este atât de ușor azi: conștiința de sine, conștient, inconștient — sunt doar sloganuri. Până și cea mai suspectă propunere de afaceri folosește preceptul delfic „Cunoaște-te pe tine însuți“. Prin urmare, aceste cuvinte devin concepte raționale pur teoretice.

Dar dacă ne aplecăm asupra lor și le analizăm, dacă vorbim despre ele, încep să prindă viață. Același lucru se întâmplă când ne uităm la o pictură. Putem privi un tablou de Rembrandt — îl iau ca exemplu pentru că este unul dintre pictorii mei preferați — de o sută de ori și tot descoperim ceva nou. Tablourile lui sunt mereu noi, vii, ne trezesc la viață și noi, la rândul nostru, le trezim la viață pe ele prin actul privirii. Sau putem arunca o remarcă în trecere: „A, Rembrandt, *Omul cu coiful de aur*“. L-ai văzut, e drept, dar nu l-ai *văzut* niciodată.

La fel este și cu relațiile interumane. Cine îl vede cu adevărat pe celălalt? Aproape nimeni. Ne e suficient să vedem la suprafață și să ne expunem doar propria suprafață. Din cauza acestei penurii de apropiere, relațiile noastre sunt fragile, sau aproape inexistente.

Sunt prinse într-un înveliș de camaraderie și amiciție și multe, multe zâmbete.

Întrebarea următoare este: Ce înseamnă să ne cunoaștem pe noi înșine? Cunoașterea de sine înseamnă mai mult decât să fim conștienți de acțiunile noastre; înseamnă să descoperim ce se ascunde în inconștient, ce nu știm. Într-un sens, marea descoperire a lui Freud este aceea că a demonstrat și a expus cu o claritate fără precedent importanța acestei sarcini, lărgind astfel domeniul cunoașterii de sine. Acum o sută de ani, să te cunoști pe tine însuți se reducea, practic, la a ști tot ce știi despre tine însuți. Azi, pe de altă parte, înseamnă să ne cunoaștem în măsura în care suntem conștienți de noi înșine și în măsura în care nu suntem conștienți de noi înșine, adică să aducem la lumină cel mai extins sector al vieții noastre psihice — și anume cel care operează separat de gândirea noastră conștientă și care apare în vis sau în halucinațiile specifice psihozei.

O altă descriere ar fi următoarea: a te cunoaște pe tine însuți în această nouă dimensiune, în această a treia dimensiune, cea a vieții inconștiente, înseamnă să fii liber, să te trezești din somn. Adevărul este că majoritatea suntem pe jumătate adormiți, deși credem că suntem în totalitate treji. De fapt, suntem treji doar atât cât este necesar pentru a îndeplini sarcinile care ne asigură traiul; unii dintre noi sunt chiar extrem de treji din acest punct de vedere. Însă pentru sarcina de a fi și de a ne simți noi înșine, de a transcende condiția animală, de a ne ridica deasupra activității de dragul activității — de a fi o mașinărie de hrănit și o mașinărie de făcut dragoste — avem nevoie de o altfel de privire decât cea pe care o avem în exces în starea de semi-trezie, de o privire care pătrunde în interiorul nostru. Buddha, adică, „Cel treaz“, este o exprimare simbolică perfectă a argumentului meu. Persoana care este cu adevărat conștientă de sine, care penetrează suprafața, coborând către rădăcinile existenței sale, doar aceea este trezită.

E interesant de observat că majoritatea oamenilor se află într-o stare de semi-trezie. Nimeni nu știe ce ar vrea să facă, dar nici ce consecințe ar avea ceea ce ar vrea să facă. Oamenii sunt complet ignoranți când vine vorba despre problemele existenței lor umane. În viața profesională însă, sunt atotștiutori. Au învățat la perfecție ce trebuie să facă pentru a avansa în carieră și ce mijloace trebuie să folosească pentru a-i manipula pe alții și pe ei înșiși. Însă, în chestiunile care țin de propria lor existență, sunt semi-treji sau

chiar mai puțin decât semi-treji.

Mi-ar plăcea să pot transmite experiența pe care am avut-o eu însumi fiind pe deplin treaz, iar cei interesați de acest aspect să poată avea o experiență similară în ceea ce-i privește. Nu se întâmplă peste noapte să conștientizăm că suntem semi-treji când ne credem perfect lucizi. Paradoxal, suntem mai treji cu privire la noi înșine atunci când dormim decât atunci când ne aflăm în starea de veghe. În somn sau în anumite stadii ale bolilor mentale, suntem extrem de conștienți de noi înșine ca subiecți, ca persoane cu emoții, ca ființe umane; din păcate, această conștientizare rămâne în afara vieții exterioare. Ea nu există decât în întuneric, sau, în termeni biologici, decât atunci când ființa este eliberată de nevoia de a manipula lumea înconjurătoare, de a se apăra sau de a se hrăni.

Imediat ce ne-am trezit însă, am adormit la loc. Prin urmare, ne-am pierdut orice perspectivă, orice capacitate de a recunoaște nuanțele propriilor sentimente și gânduri; trăim într-o stare permanentă de adormire. E de mirare că oamenii sunt atât de pierduți? Că sunt nefericiți deși au de toate? Că oamenii care pot accesa tot ce are mai bun de oferit viața sunt pierduți, nefericiți, frustrați, dezamăgiți și realizează, la finalul vieții, de obicei cu amărăciune și tristețe, că au trăit, dar nu s-au simțit niciodată vii? Că nu s-au trezit niciodată cu adevărat? Asta înseamnă conștiința de sine.

Pentru a deveni conștienți de ce se află în inconștientul nostru nu avem nevoie de psihanaliză. E nevoie doar de un anume interes și de un anumit curaj de a trăi cu adevărat experiența. De pildă, e nevoie de curaj pentru a recunoaște: „Atâția ani am crezut că îmi place acest om și că este o persoană de treabă; într-o bună zi însă, mi-am dat seama că nu este deloc așa: de fapt, nu mi-a plăcut niciodată și nu am crezut niciodată că este o persoană de treabă".

În mod bizar, știm și ce refulăm. Nu există un cuvânt pentru această cunoaștere și conștientizare a materialului refulat. Nu este „preconștientul" lui Freud, bineînțeles, deoarece preconștientul este ceva la limita conștientului, dar nici refulat, în sensul de complet separat de sistem. Sigur că adesea acest material este protejat prin ceea ce se numește rezistență, dar, în mod ciudat, se întâmplă la fel de frecvent, în psihanaliză sau în afara ei, ca o persoană să aibă un *insight* și să spună ceva de genul: „Dar am știut întotdeauna acest lucru. L-am știut toată viața. Nu e nicio noutate. Am știut și totuși nu am știut".

E interesant acest fenomen de conștientizare, care nu este nici conștient, nici complet inconștient, în sensul clasic de refulare. Acest fenomen are chiar anumite consecințe asupra tehnicii psihanalitice. Se tot vorbește despre rezistența pacientului. Este un fenomen perfect justificat; iar rezistența, ca metodă de a ne proteja de ceea ce ne temem să conștientizăm, este foarte puternică. Însă, dacă psihanalistul observă ceva și îi transmite pacientului într-o formă simplă și directă: „Eu asta văd. Nu am cum să-ți dovedesc, dar asta am auzit când mi-ai spus x", se întâmplă adesea ca reacția lui să fie: „O, așa e. Nu știam, însă, cumva, știam și eu". Atunci când această cunoaștere este exprimată de altcineva, printr-o afirmație directă, clară și sinceră, fără termeni bombastici și ultratehnici, pacientul poate declara: „Doamne, da, așa mă simt, aveți dreptate, e complet adevărat".

Frecvența acestor momente revelatoare depinde de intensitatea rezistenței. Dacă este puternică, intervențiile psihanalistului nu ajută. În celelalte cazuri, unde zidurile de apărare sunt fragile, e posibil ca perceperea sau conștientizarea unui material inconștient să se petreacă imediat. Însă dacă psihanalistul nu îi poate spune franc pacientului: „Uite ce e, eu asta văd", înfrângerea rezistenței va cere mult mai mult timp. Experiența îi va dicta psihanalistului dacă este cazul sau nu să fie direct cu pacientul. În unele cazuri, unde rezistența e foarte puternică, nu are sens, pentru că pacientul va răspunde scurt: „Da, am înțeles ce vrei să spui". Alteori, poate fi chiar periculos, pentru că, deși pacientul spune: „Nu, nu are niciun sens ce spui", inconștientul său are o reacție mult mai severă decât negarea și se poate ca o oră sau o zi mai târziu să cadă într-o depresie gravă în urma revelării acestui adevăr. Acum, dacă lucrul respectiv este refulat într-o asemenea măsură, de ce are o astfel de reacție? Ceva din el a auzit.

E foarte ușor să ne autoconvingem de validitatea unui argument precum: „Dacă nu sunt conștient de un lucru, înseamnă că este refulat și, dacă l-am refulat, probabil trebuie să merg un an la un psihanalist, dar dacă nu pot sau nu vreau să merg, pot să uit de el". Din păcate, nu este așa de simplu. Dacă îmi propun să fiu atent la acel ceva, s-ar putea să descopăr, chiar fără ajutorul unui psihanalist, că nu este chiar așa cum credeam.

Sensibilitatea necesară pentru a ne descoperi inconștientul ne este cunoscută: dacă, să zicem, conducem mașina, suntem extrem de receptivi la zgomotele pe care le face mașina, fără să fim atenți în

mod activ la ele. Percepem cel mai mic zgomot, cea mai mică modificare. Chiar dacă ne gândim la complet altceva, chiar dacă suntem complet concentrați la ceea ce vedem în fața noastră, în secunda în care percepem o schimbare minoră în intensitatea sau tonalitatea sunetelor mașinii, atenția noastră se îndreaptă într-acolo.

Conștientizarea propriului corp

O altă metodă de tratare a nevrozelor de caracter moderne este conștientizarea propriului corp. Aici mă refer la ceea ce se numește de obicei sensibilitate. Majoritatea oamenilor nu devin conștienți de corpul lor decât atunci când îi doare ceva. Puțini sunt mereu conștienți de corpul lor, nu doar de dureri, de respirație, de postură, ci de întregul corp. Este un lucru foarte important în procesul de a deveni conștienți de propria minte, ceea ce le recomand tuturor, ca un complement pentru analiza mentală care se petrece în ședința de psihanaliză.

Un grad mai ridicat de conștientizare a propriului corp, cu scopul găsirii armoniei corporale combinate cu recrearea experienței corporale și destinderea trupului constituie aspecte esențiale ale procesului. De câțiva ani urmez metoda Elsei Gindler combinată cu T'ai Chi, un set de mișcări revigorante și foarte relaxante dezvoltate în China, care îmi aduc beneficii extraordinare. În anumite momente, anumite tipuri de masaj, precum sunt cele dezvoltate de Georg Groddeck și de Wilhelm Reich, pot avea efecte benefice.

O persoană care a învățat cum să se elibereze din interior va ști să o facă și în ceea ce privește postura corporală. E evidentă diferența dintre persoana reprimată, plină de constrângeri interioare și aceeași persoană după ce s-a destins și s-a eliberat de o mare parte din refulări. Schimbarea este vizibilă în postură, în gesturi, chiar dacă nu a deprins în totalitate metoda sensibilității corporale. Conștientizarea corporală și destinderea interioară, încrederea în sine se influențează una pe cealaltă. Cu cât suntem mai liberi pe interior, cu atât mai liberi ne vom simți în corpul nostru.

Să nu uităm că relaxarea corporală nu este de ajuns. Știu multe persoane care au ajuns aproape la o armonie corporală completă — sau aparent completă —, dar nu au avansat prea mult în ceea ce

privește analiza profundă a problemelor, a identității, a sentimentului de sine, a apropierii, a intensității și realității relațiilor pe care le au cu ceilalți. Prin urmare, continui să atribui o importanță superioară conștientizării sinelui în sens psihanalitic, care poate fi amplificată de orice metodă care determină o sporire a armoniei și relaxării corporale.

Postura îmi oferă un indiciu pentru starea psihică. Ele se află într-o relație de influență reciprocă. Dacă nu mă simt bine, voi părea obosit, voi fi cocârjat, pe când atunci când am o stare bună, și postura mea va fi diferită (nu că aș fi un model de urmat în ceea ce privește o postură corectă). Fără îndoială, corpul exprimă tot ceea ce trăim, este expresia gesturilor, a felului în care stăm așezați și a mersului. Mulți oameni pot recunoaște din spate o persoană după mers mai degrabă decât după chip, deoarece mersul este cea mai puțin studiată și cea mai puțin conștientă mișcare, deci cea mai sinceră. Același lucru este valabil și în cazul gesturilor. Sigur că unii oameni au deprins anumite gesturi, așa cum face un actor de duzină, dar orice om cu un minimum de rațiune poate recunoaște un gest fals, învățat.

La fel se întâmplă cu scrisul de mână. Sunt sigur că ați văzut la un moment dat un scris de mână atât de frumos, de artistic, de impresionant, încât nu v-ați putut abține să remarcați „Ce scris frumos!“ Însă, adesea, un grafolog priceput vă poate spune că este un scris studiat, care dovedește faptul că acel cineva a învățat să scrie astfel pentru a da impresia că este e persoană artistică, educată și, per total, minunată. E posibil să creezi acest aer. Și nici măcar nu este necesar să te forțezi să scrii astfel sau să plănuiești această impresie. Pur și simplu, observi că funcționează. Un grafolog poate vedea diferența dintre un scris intenționat frumos și unul natural. Uneori e evident și pentru un amator — unii oameni au un scris de mână pe care îl percep ca fiind frumos, dar când se grăbesc, scrisul lor te face să remarci „Dumnezeule, e complet diferit!“ În acele momente, nu au timp să caligrafieze.

Orice expresie corporală, chiar și cea mai subtilă, este o traducere exactă a sufletului nostru. În tinerețe, dr. Rotschild, unul dintre cei mai înzestrați psihiatri, care practică în prezent psihanaliza în Ierusalim, putea face o analiză a caracterului unei persoane uitându-se la tălpile pantofilor săi. Analizând modelul de uzură a pantofilor, dr. Rotschild putea recrea postura corpului în mers, fără să vadă persoana mergând. Felul în care persoana se

deplasa îi oferea un indiciu referitor la personalitatea sa. Chiar și cei care nu au acest talent pot dobândi capacitatea de a găsi înțelesul unui gest, al unei posturi, al unui stil de mers. Odată ce au deprins tehnica, ei pot încerca să rezolve o problemă mai dificilă, anume înțelesul corpului ca întreg, ritmul corpului ca expresie a personalității. Nu numai că manifestările corporale oferă un indiciu despre viața interioară, dar și constituția noastră este o expresie a ceea ce suntem. Este o problemă foarte dificilă și foarte puțin studiată, deși cercetările efectuate de Kretschmer și Sheldon demonstrează clar legătura dintre tipologia unei persoane și trăsăturile depresive sau schizoide.

Concentrarea și meditația

Ale două metode sunt exercițiile de concentrare și meditație efectuate regulat și cu disciplină. Trebuie să ne retragem din viața în care suntem în permanență bombardați cu mii și mii de distracții și stimuli și să învățăm să stăm cu noi înșine în tăcere și neclintire. Viața modernă nu permite prea mult loc pentru concentrare. Oamenii sunt ușor de distras. De multe ori, ascultăm radioul, vorbim cu cineva și facem trei lucruri în același timp. Ne e greu să ne concentrăm până și asupra unei conversații.

Să învățăm să ne concentrăm asupra a tot ceea ce facem este una dintre condițiile succesului, de orice fel. Fără îndoială, orice reușită, indiferent dacă vorbim de a deveni un tâmplar, un bucătar, un filosof, un medic bun sau doar o persoană vivace, depinde exclusiv de capacitatea de concentrare. „Foarte concentrat“ înseamnă că în acel moment nu ne gândim la nimic altceva decât la activitatea pe care o facem și suntem atât de prinși, încât aproape uităm de lumea înconjurătoare. Aceasta este, de altfel, esența oricărei conversații importante sau relevante. În acel moment, cei doi interlocutori sunt complet dedicați subiectului conversației și unul celuilalt.

Într-o anumită măsură, natura ne-a oferit un exemplu de concentrare, anume actul sexual. Dacă oamenii se gândesc la indicele bursier sau la orice altceva în afară de activitatea în care sunt implicați, actul sexual nu poate avea loc, deoarece el necesită un anumit grad de concentrare. Natura ne-a oferit un indiciu, să spunem așa, un indiciu pe care majoritatea oamenilor nu l-au înțeles. Majoritatea nu se concentrează asupra relațiilor lor.

Să luăm ca exemplu obiceiul americanilor de a nu invita o persoană sau două la cină, ci minimum patru sau șase. Motivul este că ori le e teamă de cadrul intim creat de două persoane, ori că nu își pot asuma concentrarea pe care o necesită un astfel de aranjament. Însă, în compania a șase persoane, nu este neapărat nevoie să se concentreze, pentru că fiecare vorbește despre altceva — interacțiunea lor mă duce cu gândul la trei cercuri concentrice. Unde sunt zece persoane, nici nu mai poate fi vorba de concentrare. Când două persoane vorbesc cu adevărat una cu cealaltă, indiferent dacă vorbesc foarte puțin sau despre ceva banal, nu mai contează nimic altceva decât interacțiunea lor. În lipsa acestei concentrări totale, conversația este imposibilă.

Puteți începe un exercițiu foarte simplu de concentrare: așezați-vă comod, închideți ochii, încercați să nu vă gândiți la nimic și direcționați-vă atenția asupra respirației. Odată ce vă gândiți la respirație, nu o mai simțiți, cu alte cuvinte, corpul nu mai percepe respirația. Același lucru este valabil pentru toate experiențele. Odată ce începem să ne gândim la ele, nu le mai trăim.

Vă dau un exemplu simplu, care ilustrează diferența dintre gândire și trăire: un dansator își amintește o mișcare de dans, dar nu rațional. Corpul dansatorului are propria memorie. Sigur că amintirea este stocată în creier, dar nu am putea spune că el se gândește la următoarea mișcare; în cazul unei coregrafii complexe, o astfel de atenție i-ar garanta eșecul. Corpul său este conștient de mișcare și are o memorie fantastică. La fel se întâmplă și cu o piesă muzicală: o ascultăm fără să ne gândim la ce urmează. Memoria este prezentă, dar nu în termeni raționali. E clar ce înseamnă să trăiești o experiență, însă majoritatea oamenilor uită cel mai important aspect.

Veți vedea că este foarte dificil să stai și să nu te gândești la nimic. Veți fi cotropiți de tot felul de gânduri. Vă veți gândi la cărți, de exemplu. Dacă sunteți ușor atrași sau distrași de câte ceva, e evident că nu vă concentrați. Veți observa apoi ce gânduri apar și ce vă preocupă cu adevărat. E o formă interesantă de autoanaliză. Apoi vă gândiți la slujbă sau la activitățile pe care le faceți. Veți vedea că vă gândiți la acele chestiuni pe care le considerați importante într-un fel, adesea în mod indirect.

Trebuie, de fapt, să analizați orice vă trece prin minte. Concentrarea necesită exercițiu. Să zicem că stați în tăcere și vă uitați la niște flori. Timp de cinci sau zece minute nu faceți altceva

decât să le priviți. Dacă sunteți distrași de un gând, nu e cazul să vă alarmați și să vă descurajați. Nu vă gândiți „of, nu reușesc“, ci „nu e nimic, e normal să apară gânduri“. După o săptămână, patru săptămâni, patru ani, veți fi învățat să vă concentrați.

Dacă vreți să exersați concentrarea, vă recomand o carte foarte utilă: *The Heart of Buddhist Meditation*, care vorbește despre conștientizarea budistă și meditație, scrisă de Nyanaponika Mahathera, pe care îl știu foarte bine. Este un călugăr budist de origine germană care locuiește în Sri Lanka, ale cărui scrieri erudite combină budismul cu tradiția germană. Nyanaponika a tradus multiple texte din pali și sanscrită. Este, de asemenea, o persoană foarte interesantă, care a avut multe realizări în viață. Este plin de viață, extrem de provocator și nu s-ar putea spune niciodată despre el că nu este complet viu. Cartea sa oferă o descriere accesibilă a textelor budiste și, mai precis, a nucleului meditației budiste: *mindfulness*, care înseamnă conștientizare. În orice moment, sunt complet conștient de corpul meu, inclusiv de postură, de tot ce se petrece în corpul meu și de gândurile mele. Sunt perfect concentrat — aceasta este conștiința deplină.

Descoperirea propriului narcisism

Conceptul de narcisism a reprezentat una dintre cele mai importante descoperiri ale lui Freud, deși, prin faptul că l-a explicat în termenii propriului cadru de referință, și anume teoria libidoului, i-a redus considerabil de mult sfera de aplicare. Din perspectiva lui, există un narcisism primar, unde tot libidoul este conținut inițial de Eu și ulterior de Se, iar mai târziu narcisismul este îndreptat către un obiect. Dacă narcisismul este reintegrat apoi în Eu sau în Se, vorbim de un narcisism secundar. Această concepție, și, de altfel, întreaga teorie a libidoului, este foarte mecanicistă. Dacă eliberăm conceptul de narcisism — la fel ca și alte concepte ale lui Freud — de ideea de libido, pe care am utiliza-o, așa cum a făcut-o Jung, într-un sens mult mai larg, de energie psihică —, ar putea ieși la iveală faptul că noțiunea de narcisism este una dintre cele mai importante noțiuni descoperite de Freud vreodată.

Din punctul meu de vedere, pentru narcisic, realitatea este doar ceea ce percepe prin filtrul său subiectiv. Sentimentele și gândurile

sale sunt reale, adică reprezintă realitatea. Prin urmare, bebelușii sunt extrem de narcisici, de vreme ce nu au conceptul de realitate exterioară. Așa este și pacientul psihotic, pentru care singura realitate este cea care se compune din experiențele sale interioare. Cu toții manifestăm un grad mai mare sau mai mic de narcisism, adică suntem mai mult sau mai puțin înclinați să vedem ca realitate doar ceea ce se petrece în noi înșine, excluzând ceea ce face referire la o altă persoană. Consider că, pentru a înțelege omul, pentru a ne înțelege pe noi înșine, este esențial să înțelegem conceptul de narcisism. Din păcate, conceptul nu a avut parte de un interes semnificativ, nici măcar în psihanaliza ortodoxă.

Aș vrea să ilustrez conceptul de narcisism cu un exemplu practic. Să spunem că ați scris sau scrieți o lucrare academică și revizuiți primele două pagini. Vi se pare că este excelentă, că este o lucrare care va zgudui lumea. Cu încredere, i-o trimiteți unui prieten, care o citește și vă spune că nu este cea mai ilustră scriere a secolului. Evident, sunteți extrem de răniți. O recitiți a doua zi și realizați că „nu are niciun sens, nu are nimic remarcabil, îi lipsește structura și claritatea". Explicația este că, în momentul în care o scriați, vă aflați într-o stare narcisică. Cu alte cuvinte, tot ceea ce are legătură cu mine — gândurile, sentimentele, corpul și interesele mele — este real, pe când lumea exterioară, care nu are de-a face cu mine, este ireală, nu are culoare și nici greutate, este ternă. Utilizăm două instrumente de măsură complet diferite: ceea ce-mi aparține, ceea ce se întoarce la mine, opinia mea, e scrisă cu majuscule, e puternic colorată și plină de viață. O afirmație este adevărată pentru că eu am enunțat-o, nu trebuie să aduc argumente. Sunt îndrăgostit de mine însumi, adică de munca mea, de gândurile mele. Pe de altă parte, tot ceea ce se află în afara mea mă lasă rece, nici nu simt că există.

Să analizăm următoarea situație, de altfel comună, care ilustrează foarte bine alte aspecte ale narcisismului. Un bărbat căsătorit simte nevoia de a avea multe legături extraconjugale. Când se întoarce acasă, îi povestește soției cu entuziasm despre toate cuceririle sale, așteptându-se ca ea să fie încântată. La următoarea ședință, i se plânge psihanalistului: „Vedeți, e clar că nu mă iubește. În loc să fie fericită că am cucerit atâtea femei, să arate interes față de viața mea și de câte femei s-au îndrăgostit de mine, pare complet detașată". Se vede din argumentele absurde ale acestui individ că nu este capabil să perceapă decât trăirile sale, doar ceea ce îl vizează pe el, anume că *el* este fericit pentru că are nevoie de acele lucruri. Este

incapabil să perceapă realitatea soției lui, anume că ea este, în mod evident, departe de a fi fericită la auzul aventurilor soțului său. Dacă, din contră, ar fi încântată să audă despre activitățile lui, am putea-o bănui de un tip de nevroză, deoarece s-ar comporta ca o mamă care-și ascultă copilul povestind despre aventurile prin care a trecut și despre câte meciuri de fotbal a câștigat.

O persoană narcisică se hrănește cu propriul narcisism. O persoană narcisică este deosebit de nesigură pe ea, deoarece niciunul dintre sentimentele sale nu este ancorat în realitate. Niciuna dintre afirmațiile sale nu este trecută prin filtrul gândirii, nu este rezultatul muncii sau al comunicării cu realitatea; e afirmația *sa* și, din acest motiv, e adevărată. Însă narcisicul simte o presiune enormă de confirmare, pentru că altfel începe să se îndoiască de tot. Cine este el? Atâta vreme cât afirmațiile sale sunt adevărate prin prisma faptului că el le-a emis, el nu va spune niciodată: „Mă voi strădui mai mult data viitoare". Vă dau un exemplu: o persoană inteligentă, care s-a bucurat întotdeauna de admirație, face o afirmație la o petrecere. A spus ceva stupid, a făcut o greșeală minoră, despre care s-a aflat. Poate că nici nu a fost atât de grav, însă pentru el a fost suficient de grav încât să cadă într-o depresie profundă. Armura i-a fost străpunsă — a început să se îndoiască de măreția acțiunilor sale. Întreaga sa existență și toată această siguranță își au originea în conștiința, subiectivă, a propriei măreții. Orice persoană care îl critică sau se arată dezamăgită de el este percepută ca un atacator. Atacul îi străpunge sistemul personal de credințe, de automărire, ceea ce-l duce la depresie sau la accese de furie.

Nimic nu îl înfurie pe narcisic mai tare decât rănirea propriului narcisism. Poate ierta orice, dar nu atacul asupra narcisismului său. E bine de reținut acest lucru. El poate suporta aproape orice, dar până la narcisismul său. Acel punct îi va provoca furia, manifestă sau nu, și va atrage răzbunarea, pentru că a-i răni narcisismul este aproape similar cu a-l ucide.

Persoanele narcisice sunt adesea foarte atrăgătoare, deoarece sunt atât de sigure pe sine. Mustesc de încredere în sine. Să luăm exemplul unui bărbat extrem de atrăgător. O femeie se îndrăgostește de el și îl admiră pentru că pare atât de încrezător în sine — nu a întâlnit pe nimeni atât de sigur pe el. O persoană mai puțin narcisică nu va fi niciodată atât de sigură de sine și de nimic, de altfel. Să spunem că, după câteva luni, femeia îi reproșează că a

făcut o greșeală. Până acum, o iubise pentru că îl admira mai mult decât orice altă femeie. De obicei, acești bărbați aleg, dintre toate femeile, pe aceea care-i admiră cel mai mult. Iar acum ea îl critică, subminând astfel întreaga situație. Ce aude el este: „Ea nu crede în mine, este un pericol, o amenințare". Are la dispoziție două reacții: poate fi atât de nesuferit, încât femeia nu va mai îndrăzni să repete greșeala sau o poate părăsi sub pretextul că nu se simte înțeles. Narcisicul își va justifica plecarea prin faptul că nu se simte înțeles.

Persoanele narcisice pot trăi, de asemenea, un tip de legătură numită *folie a deux*. Îmi aduc aminte de cazul unei mame și al fiicei sale care erau convinse că ele sunt singurele persoane curate, decente și care știau să gătească din toată țara. Oricine le-ar auzi ar crede că este absurd, deoarece această încredere supremă în propria măreție și infailibilitate denotă un narcisism pur. Un om care declară: „Țara mea este cea mai frumoasă. Nimeni nu mai e ca noi" este considerat un patriot, un om loial, un cetățean de vază și nu este bănuit nicio clipă că ar fi nebun, deoarece toată lumea îi împărtășește convingerea. Toți oamenii și-ar dori să se raporteze astfel la țara din care provin. Între două persoane din țări diferite se naște o ură sinceră, deoarece fiecare dintre ei simte nevoia de a apăra narcisismul colectiv, la care participă în virtutea sentimentului său minunat de măreție.

Narcisismul colectiv este narcisismul omului sărac. Omul bogat, influent, își poate susține narcisismul prin elemente reale, adică avere, putere, per total, acele elemente palpabile care-i conferă sentimentul puterii. Ce are omul sărac — și aici includ și omul de rând? Este angajat la o companie, nu are nimic de spus, se teme de competitorii săi, viața sa este o cursă cu obstacole — în concluzie, pe cine poate el să impresioneze? Poate doar pe băiețelul lui și pe cățelul familiei, dar băiatul va crește, iar soția a învățat să se descurce singură. Dar atunci când are ocazia să participe la narcisismul colectiv, când se simte un membru cu drepturi depline al nației sale, atunci este grozav, este mai tare decât oricine. Prin urmare, se poate bucura de experiența narcisică, cu atât mai mult cu cât sentimentul este unul unanim în grupul din care face parte. Unitatea și forța grupului cresc când fiecare își poate exprima încrederea în calităților lor extraordinare. Acest fenomen poartă numele de naționalism și este cauza majorității războaielor.

Și unele familii prezintă un grad crescut de narcisism colectiv, desigur nedeclarat. Gândiți-vă la toate acele familii în care mama

provine dintr-un mediu mai elevat, poate mai respectabil. Ea va avea mereu conștiința faptului că rudele ei sunt superioare celor ale soțului sau viceversa. Drept urmare, copilului i se insuflă de mic concepția că familia Cohens sau familia Smith sunt niște oameni minunați, pe când rudele celuilalt părinte sunt inferioare în majoritatea privințelor. Apoi mai este și clasa, deoarece familiile manifestă o doză extremă de narcisism de clasă. Căsătoriile între persoane din clase diferite nu sunt tolerate, raționalizându-se că „doar cei care vorbesc aceeași limbă se pot înțelege unul pe celălalt". Din păcate, se dovedește iar și iar că această ipoteză nu este adevărată, deoarece mediile identice susțin o lipsă de inițiativă, plăcere, dublează nefericirea.

Totuși, oamenii prezintă grade diferite de narcisism. Cei extrem de narcisici par complet săriți de pe fix, au un comportament de nebuni. Psihoticul este foarte retras, deoarece a fost extrem de rănit de oameni și îi este foarte teamă să reia contactul cu oricine. În același timp, tocmai această rană îl face mult mai sensibil față de oameni decât este pacientul narcisic non-psihotic, care nu are capacitatea de a-i vedea pe cei din jur, de a-i cunoaște și de a empatiza cu ei.

Persoana foarte narcisică nu se îndoiește de nimic pentru că nu este interesată de realitate. Încrederea în spusele sale depinde de faptul că a gândit acele lucruri, drept care trebuie să fie adevărate. Să luăm un exemplu de fenomen paranoid: să spunem că o persoană se gândește la o alta, care îi este dușman, sau pe care o displace. Poate chiar are dreptate. Poate uneori se teme un pic că acel cineva îi va face rău. Cum va reacționa persoana paranoidă? Este convinsă că dușmanul său plănuiește s-o ucidă. Este imposibil să o combați pentru că ea percepe experiența sa subiectivă, a ostilității dușmanului său, ca fiind realitate. Pentru persoana paranoidă este un fapt, are valoare faptică, iar realitatea este exclusă din acel tablou.

Același lucru este valabil și în cazul unei idei delirante. Să luăm un vis comun în rândul bărbaților: o persoană visează că mama sa s-a transformat într-un leu. În vis, nu este ceva anormal, deși, dacă e să îl credem pe Freud, visul este o stare temporară de psihoză în care percepția realității este alterată. Realitatea este expresia experienței noastre subiective. Însă dacă cineva spune, cu vocea gâtuită de frică și teroare: „Mama mea este o leoaică și mă va devora" și este convins că mama chiar a intrat în cameră și este pe

cale să îl atace, probabil vom crede că a luat-o razna, că este nebun. Concluzionăm că el are o idee delirantă, anume că mama lui este o leoaică, când, de fapt, tot ce are este o teamă paralizantă de ea. Dar pentru că frica sa subiectivă este echivalentă cu realitatea, pentru că ea este modelată de sentimentele lui, el își poate vedea mama ca pe o leoaică. Întregul său aparat senzorial și ceea ce numim simțul realității s-au evaporat.

Înțelegerea narcisismului este una dintre condițiile esențiale pentru înțelegerea acțiunilor iraționale ale oamenilor, deci și a propriilor acțiuni; de obicei, reacțiile iraționale sunt bazate pe fenomene narcisice. Un pacient narcisic este relativ inabordabil, deci greu de analizat. De obicei, îi va reproșa psihanalistului că este idiot, ostil, prost; va spune orice este necesar pentru a-și păstra integritatea propriei grandori, deoarece, pentru el, aparențele sunt vitale. Așadar, analiza acestui tip de pacient este un proces care necesită delicatețe și răbdare.

Gradul de narcisism variază în funcție de persoană. Unii oameni sunt extrem de narcisici, aproape de limita nebuniei. Pe de altă parte, putem găsi, în rândul celor care nu sunt nebuni, exceptându-i pe cei extrem de narcisici, oameni moderat narcisici și fiecare dintre aceștia poate, prin autoobservare, observându-i pe ceilalți și comparându-se cu ei, să-și descopere propriul narcisism. O discuție teoretică despre narcisism nu își are rostul, deoarece, dacă nu ne putem identifica propriul narcisism sau dacă nu îl putem vedea cu adevărat — și nu doar eticheta — în alții, e ca și cum am vorbi despre partea întunecată a lunii.

Narcisismul constituie o problemă crucială în dezvoltarea umanității. Practic, toate religiile, fie că e vorba de budism, de islamism, de creștinism sau orice afirmație umanistă ne îndeamnă la înfrângerea propriului narcisism. Acesta e începutul iubirii, al sentimentului fratern, pentru că narcisismul îndepărtează oamenii unii de ceilalți. Narcisismul este confundat cu dragostea de sine. Am scris un întreg capitol pe această temă în *Omul pentru sine*. Tradiția filosofică face o diferență foarte clară între narcisism sau egocentrism și dragostea de sine, pentru că aceasta din urmă este complet diferită de iubirea de sine. Iubirea de sine este o formă de dragoste, iar în iubire nu contează cine este obiectul iubirii mele. Eu însumi sunt o ființă umană.

Omul trebuie să aibă o atitudine pozitivă, plină de dragoste față de sine însuși. Persoana egocentrică nu se iubește pe sine, drept

urmare este lacomă. De obicei, lacomul nu este niciodată satisfăcut, deci lăcomia este rezultatul unei frustrări adânci. Din contră, cel satisfăcut nu este lacom, față de mâncare, putere sau orice altceva. Lăcomia este întotdeauna expresia unui vid interior. De aceea, de exemplu, oamenii care suferă de anxietate sau depresie profundă mănâncă compulsiv — pentru a alunga senzația de gol.

Recunoașterea propriului narcisism ar trebui să fie unul dintre principale scopuri ale oricărei persoane care vrea să crească și să se dezvolte. Trebuie să încercăm. Recunoașterea este un proces lent la început, dar orice pas este un pas bun. Nu este însă deloc ușor, pentru că suntem propriul nostru judecător. Am încredere în ceea ce spun, nu? Cine m-ar putea corecta? Cine mi-ar putea demonstra că nu am dreptate? Din perspectiva mea proprie, nu mă pot orienta, nu am niciun alt punct de referință.

La fel se întâmplă cu dansatorii care exersează. Un aspect important este că, de cele mai multe ori, ei nu au o percepție subiectivă a modului în care dansează la un moment dat. Așa se explică prezența oglinzilor. Din perspectiva lor subiectivă, nu-și pot da seama dacă mișcările lor sunt elegante, dacă și-au coordonat pașii sau dacă au fost suficient de rapizi. Nu au un instrument subiectiv de evaluare. Este valabil și în cazul șoferilor; în lipsa unui punct de referință, nu știm cu ce viteză conducem. Întorcându-ne la persoana narcisică, punctul de referință poate fi o altă persoană, care îi va spune: „Uite ce e, mi se pare că ce ai spus nu are niciun sens. Crezi că ai dreptate doar pentru că a fost ideea ta sau interesul tău“. De obicei, oamenii nu intervin, dar un psihanalist o poate face, atâta vreme cât este foarte familiar cu propriul narcisism. Înfrângerea narcisismului este o muncă de o viață. Ați putea spune că cel care a câștigat bătălia cu propriul narcisism este un sfânt (în concepția creștină) sau un iluminat, conform religiei budiste. Sau ceea ce Eckhart numește un om drept. Însă nu contează cât de departe ajungem pe acest drum, ci direcția în care ne îndreptăm.

Autoanaliza

La final, aș dori să menționez autoanaliza. Psihanaliza se consideră încheiată atunci când persoana începe să se autoanalizeze, în fiecare zi, pentru tot restul vieții. În acest sens, autoanaliza înseamnă conștientizarea — activă și constantă — a propriei

persoane, pe tot parcursul vieții. Înseamnă creșterea conștiinței de sine, conștientizarea motivațiilor inconștiente, a tot ce este semnificativ în psihicul persoanei, a scopurilor, contradicțiilor și discrepanțelor persoanelor. Eu, de exemplu, mă autoanalizez în fiecare dimineață — fac și exerciții de concentrare și de meditație — timp de o oră și jumătate și nu aș vrea să mă lipsesc vreodată de acest obicei. Consider că acest ritual este unul dintre cele mai importante elemente ale vieții mele. Însă trebuie să abordăm acest proces cu seriozitate și să îi acordăm importanța pe care o merită.

Autoanaliza nu se poate face din când în când, ca hobby, sau când avem chef. Tot ce facem doar când avem chef nu merită făcut. Nu poți să devii un pianist bun dacă exersezi gamele numai atunci când ai chef. Nimeni nu are chef s-o facă, inclusiv majoritatea muzicienilor, dar este o parte obligatorie a procesului. Știu foarte bine că nu pot ajunge să cânte un concert de Bach dacă nu exersează gamele. Și există multe lucruri în viață, cu condiția să o luăm în serios, pe care le facem nu pentru că sunt în sine plăcute, ci pentru că sunt necesare altor activități.

Nu este cazul autoanalizei, al concentrării sau al meditației; aceste practici nu sunt similare cu exersarea gamelor. Din contră, autoanaliza este o activitate extrem de satisfăcătoare, în adevăratul sens al cuvântului. Îți oferă o satisfacție enormă, dar trebuie învățată și exersată. Este mai greu dacă nu am fost psihanalizați, dar se poate și fără. Însă, în cazul persoanelor care suferă de afecțiuni mai grave, autoanaliza este mai dificilă, aș spune chiar imposibilă, deoarece ele sunt prea ancorate în propriile probleme și rezistențele sunt prea puternice. În concluzie, pentru a ne autoanaliza, este necesar ca rezistențele să fi fost depășite. Cu alte cuvinte, dacă manifest o rezistență puternică față de conștientizarea anumitor aspecte ale vieții mele, este evident că nu mă pot autoanaliza, deoarece mă voi autoconvinge prin raționalizare că totul este bine. Prin urmare, posibilitatea autoanalizei depinde de profunzimea sau intensitatea rezistenței, dar și de alți factori, precum circumstanțele personale și forța dorinței de a duce o viață mai fericită.

După cum spuneam, este mai greu să ne autoanalizăm dacă nu am lucrat cu un psihanalist. Este esențial însă ca tratamentul psihanalitic să nu se fi rezumat la copilărie, ci să fi inclus întreaga existență, adică stadiul în care ne aflăm, consecințele faptelor noastre, adevăratele obiective — de obicei sunt inconștiente — sau lipsa obiectivelor. Este mai ușor dacă am trecut prin acest proces cu

un profesionist. Cartea lui Karen Horney care tratează această temă, deși este interesantă, nu este utilă, sau nu suficient de utilă, deoarece, în propria autoanaliză, ea se bazează pe experiența de psihanalist.

Autoanaliza trebuie să fie și poate fi simplă. Într-o jumătate de oră pe zi, în timpul unei plimbări, mă gândesc, de exemplu: ieri m-am simțit obosit. De ce oare? Am dormit suficient. S-ar putea să observ: eram foarte anxios. Mergând pe acest fir: De ce eram anxios? Poate descopăr că eram furios. Sau dacă am o durere de cap, mă pot întreba — cum ar trebui să procedez de fiecare dată când mă doare capul — pe cine sunt furios? Odată ce am aflat, durerea dispare. Anumite dureri de cap nu dispar, pentru că au o cauză organică. Se știe că migrenele, de exemplu, sunt rezultatul unei furii refulate, al unei furii și reproșuri constant refulate, care cauzează tensiune. Multe afecțiuni psihosomatice acționează în acest mod.

În autoanaliză, nu este util să ne punem întrebări generale precum: „Ce s-a întâmplat în copilărie?“ Ne vor veni în minte tot felul de idei odată ce ne punem întrebări simple referitoare la ce am simțit cu adevărat într-o situația sau alta. De exemplu, întâlnim o persoană nouă și apoi ne întrebăm ce impresie ne-a făcut. La nivel conștient, să spunem că ne-a plăcut respectiva persoană, dar parcă avem o îndoială. În autoanaliză, când avem timp și suntem relaxați, începem să simțim. Scopul acestui exercițiu nu este să ne gândim, ci să trăim experiența sentimentelor noastre: Ce am simțit de fapt? S-ar putea să descoperim că nu ne-a plăcut deloc persoana sau chiar ne-a fost frică de ea. Sau că ne-a fost indiferentă, că am fost afabili, am zâmbit și ne-am autoconvins că ne-a plăcut, pentru că este o persoană aparent importantă sau ne-a impresionat titulatura ei, sau este unchiul nostru, sau mai știu eu ce. Sfatul meu este să începeți lent, fără să vă propuneți obiective mărețe, fără teorii grandioase, ci, pur și simplu, să dedicați o jumătate de oră sau o oră zilnic în care să simțiți, să vă aduceți aminte ce ați simțit ieri. Încetul cu încetul, veți învăța să descoperiți o mulțime de lucruri.

Majoritatea oamenilor pretind că nu au timp pentru autoanaliză. Aici am încheiat discuția, pentru că găsim întotdeauna timp pentru ce ni se pare important. „Nu am timp“ este deja o decizie; o lipsă de interes deghizată în decizie. Dacă trebuie să câștigăm bani, nu spunem: „Nu am timp să merg la serviciu“, pentru că știm că vom fi concediați și nu vom avea ce să mâncăm dacă nu ne salvează

părinții. Dar, în lipsa părinților, nu are cine să ne salveze. Dacă începem autoanaliza, exersăm și avem răbdare, vom începe să observăm schimbări și vom deveni mai independenți și mai liberi, pentru că nu le mai vărsăm altora totul. Se dezvoltă o anumită capacitate de a conține în sine ceea ce se întâmplă, în locul constantei supurații.

Nu recomand să țineți un jurnal de autoanaliză, pentru că, astfel, procesul ar deveni mai puțin viu. Sigur, dacă îl consultați zilnic, poate fi util. Cred că un exercițiu bun este să vă scrieți visele și să vedeți ce vor să spună. Ar trebui să existe terapeuți care să se dedice exclusiv interpretării viselor în loc să trateze pacienții psihanalitic. Recomand cu toată inima psihanaliștilor să-i invite pe pacienți să-și noteze visele o anumită perioadă și, la fiecare patru săptămâni, să încerce împreună să le interpreteze. Aș spune că psihanalistul ar putea face această propunere după două sau trei ședințe inițiale, odată ce și-a făcut o idee despre pacientul său și despre circumstanțele sale, dar, din nou, el nu va face altceva decât să interpreteze visele. Cred că este o metodă foarte bună, pentru că pacienții care nu necesită un tratament mai specific ar găsi beneficii extraordinare pentru autodezvoltare prin analiza propriilor vise. Un alt avantaj semnificativ este că pacientul nu devine dependent de psihanalistul său, ci își rămâne sieși autosuficient.

8 A.S. Neill (1883–1973), educator și autor britanic, fondatorul Școlii Summerhill, unde promova o educație alternativă, bazată pe libertatea de opinie a copiilor. (*N.r.*)

„Tehnica“ psihanalitică sau arta de a asculta

În vreme ce tehnica se referă la aplicarea regulilor unei arte asupra obiectului ei, sensul cuvântului a suferit o schimbare subtilă, dar importantă. „Tehnică“ se aplică regulilor referitoare la partea mecanică, la ceea ce este neînsufleţit, în timp ce cuvântul adecvat viului este „artă“. Din acest motiv, conceptul de tehnică psihanalitică pare impropriu, deoarece pare să se aplice unui obiect neînsufleţit, şi nicidecum omului.

Putem afirma cu certitudine că scopul psihanalizei este înţelegerea minţii umane, cu precădere a părţii sale inconştiente. Este o artă, la fel ca înţelegerea poeziei.

Ca orice tip de artă, psihanaliza are propriile sale *reguli şi norme*:

a. Regula de bază este că ascultătorul trebuie să demonstreze o capacitate de concentrare deplină.
b. Să-şi elibereze mintea de orice gând important, precum şi de anxietate şi de lăcomie.
c. Să posede o imaginaţie fluidă, dar suficient de concretă pentru a fi exprimată în cuvinte.
d. Să fie înzestrat cu o capacitate de empatie suficient de puternică încât să perceapă experienţa altuia ca şi cum ar fi a sa.
e. Acest grad de empatie este o condiţie esenţială pentru capacitatea de a iubi. Să-l putem înţelege pe altul înseamnă să îl iubim — nu în sensul erotic —, adică să îi fim aproape fără teama de a ne pierde pe noi înşine.
f. Înţelegerea şi iubirea sunt inseparabile. Ele nu apar separate decât dintr-o perspectivă raţională, care face imposibilă înţelegerea esenţială.

Scopul procesului terapeutic este înţelegerea afectelor şi a gândurilor inconştiente (refulate), precum şi conştientizarea surselor şi funcţiilor pe care le îndeplinesc.

Regula de bază este ca psihanalistul să-şi înveţe pacientul să

vorbească despre orice îi trece prin minte și să menționeze dacă a omis ceva în mod intenționat. Un amendament important este că pacientul nu are nicio obligație morală, nici măcar de a spune adevărul. (Un psihanalist competent va realiza într-un final că pacientul îi ascunde ceva.)

Psihanalistul are obligația de a-i răspunde pacientului la toate *întrebările* despre sine ale căror răspunsuri reprezintă o informație publică și pe care pacientul are dreptul să le cunoască — precum vârsta, educația/tipul de formare și mediul din care provine. În restul cazurilor, pacientul trebuie să demonstreze de ce are un interes legitim pentru a afla lucrurile respective. Există și situația în care acesta dorește să inverseze rolurile și să devină psihanalistul psihanalistului său (ca formă de rezistență, de exemplu).

Este obligatoriu să se evite crearea unei atmosfere de conversație de salon sau sporovăială. Se recomandă directivitatea. Psihanalistul nu va avea voie să mintă, să încerce să se facă plăcut sau să impresioneze. El va avea o atitudine calmă și reținută, care nu se poate dobândi decât dacă va fi lucrat cu el însuși.

Bibliografie

Akeret, R.U. „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Vol. 11 (1975), pp. 461–463.

Bacciagaluppi, M. (1989) „Erich Fromm's Views on Psychoanalytic «Technique»“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 25 (Nr. 2, aprilie 1989), pp. 226–243.

– 1991: „More Frommian themes: core-to-core relatedness and «there is nothing human which is alien to me»“. Lucrare prezentată în cadrul unui atelier de practică terapeutică frommiană, 30 august–1 septembrie, 1991, în Verbania-Pallanza, tipo script nepublicat, 11 pagini.

– 1991a: „The Clinical Fromm: Patient's Change. Introduction“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, Vol. 27 (Nr. 4, octombrie 1991), p. 579f.

– 1993: „Ferenczi's Influence on Fromm“, în L. Aron și A. Harris (coord.), *The Legacy of Sándor Ferenczi*, Hillsdale și Londra: The Analytic Press, 1993, pp. 185–198.

– 1993a: „Fromm's Views on Narcissism and the Self“, în J. Fiscalini și A.L. Grey (coord.), *Narcissism and the Interpersonal Self*, New York: Columbia University Press, 1993, pp. 91–106.

Bacciagaluppi, M. și Biancoli, R. „Frommian Themes in a Case of Narcissistic Personality Disorder“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 441–452.

Biancoli, R. (1987) „Erich Fromms therapeutische Annäherung oder die Kunst der Psychotherapie“, în L. von Werder (coord.), *Der unbekannte Fromm. Biographische Studien* (Forschungen zu Erich Fromm, Vol. 2), Frankfurt: Haag + Herchen, 1987, pp. 101–146.

– 1992: „Radical Humanism in Psychoanalysis“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 28 (1992), pp. 695–731.

Burston, D. *The Legacy of Erich Fromm*, Cambridge (Mass.) și Londra: Harvard University Press, 1991.

Chrzanowski, G. (1977) „Erich Fromm“, în G. Chrzanowski, „Das psychoanalytische Werk von Karen Horney, Harry Stack Sullivan und Erich Fromm“, în *Kindlers „Psychologie des 20. Jahrhunderts“. Tiefenpsychologie, Vol. 3: Die Nachfolger Freuds*, von D. Eicke (coord.), Zürich: Kindler Verlag, 1977 / Weinheim: Beltz Verlag, 1982, pp. 368–376; engl.: „The Work of Erich Fromm. Summing and Evaluation“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981) pp. 457–467.

– 1993: „Erich Fromm (1900–1980) Revisited“, Reviews of E. Fromm, *The Art of*

Being and *The Revision of Psychoanalysis*, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, Vol. 29 (1993), pp. 541–547.

Cortina, M. „Erich Fromm's Contribution to Relational Perspectives în Psychoanalysis", Tipo script 1992, 24 pagini.

Crowley, R.M. „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981), pp. 441–445.

Elkin, D. „Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 17 (1981), pp. 430–434.

Epstein, L. „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 11 (1975), pp. 457–461.

Feiner, A.H. „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., Vol. 11 (1975), p. 463f.

Freud, S. *Opere esențiale (O.E.)*, vol. 1–11, București: Trei, 2010:

– 1900/2017: *Interpretarea viselor*, O.E. 2

– 1919/2017: „Căile terapiei psihanalitice", O.E. 11

– 1937/2017: „Analiză cu final și analiză nesfârșită, în „Căile terapiei psihanalitice", în O.E. 11.

Fromm, E.: *Omul pentru sine. O cercetare asupra psihologiei moralei*, București: Trei, 1947/2017

– *Limbajul uitat. O introducere în înțelegerea viselor, basmelor și miturilor*, București: Trei, 1951/2019

– *Arta de a iubi*, București: Trei, 1956/2016

– „Psihanaliza și budismul Zen", în D.T. Suzuki și E. *Fromm Budismul Zen și psihanaliza*, București: Trei, 1960/2015

– *Sufletul omului. Între geniul binelui și al răului*, București: Trei, 1964/2017

– cu Richard I. Evans: *Dialogue with Erich Fromm*, New York: Harper and Row, 1966.

– „El complejo de Edipo: Comentarios al «Análisis de la fobia de un niño de cinco años»", în *Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología*, México, Nr. 4 (1966), pp. 26–33; engl.: „The Oedipus Complex: Comments on «The Case of Little Hans»", în E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 88–99.

– *The Crisis of Psychoanalysis, Essays on Freud, Marx and Social Psychology*, New York, Holt, Rinehard and Winston, 1970.

– 1970c: „The Crisis of Psychoanalysis", în E. Fromm, *The Crisis of Psychoanalysis* (1970a), pp. 9–41.

– 1973: *Anatomia distructivității umane*, București; Trei, 2015

– *Greatness and Limitations of Freud's Thought*, New York: Harper and Row, 1980.

– *Arta de a fi*, București; Trei, 1989/2012, 2019

– *The Revision of Psychoanalysis*, Boulder: Westview Press, 1992

– „Causes for the Patient's Change in Analytic Treatment", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The William Alanson White Institute, Vol. 27 (Nr. 4, octombrie 1991), pp. 581–602.

Funk, R. „Fromm's approach to psychoanalytic theory and its relevance for therapeutic work", în Instituto Mexicano de Psicoanálisis (coord.), *El carácter social, su estudio, un intercambio de experiencias*, Coyoacán 1972, pp. 17–43.

Gourevitch, A. „Tribute on Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 435–436.

Grey, A. (1992) „Society as Destiny: Erich Fromm's Concept of Social Character", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1992, Vol. 28, pp. 344–363.

– 1993: „The Dialectics of Psychoanalysis: A New Synthesis of Fromm's Theory and Practice", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1993, Vol. 29, pp. 645–672.

Horney, K. *Autoanaliza*, București; Trei, 2014

Horney Eckardt, M. (1975) „L'Chayim. Review of Bernhard Landis and Edward S. Tauber (coord.), *In the Name of Life*. Essays in Honor of Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 465–470.

– „The Theme of Hope în Erich Fromm's Writing", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1982, Vol. 18, pp. 141–152.

„The Core Theme of Erich Fromm's Writings and Its Implications for Therapy", în *Journal of The American Academy of Psychoanalysis*, New York: John Wiley & Sons, Inc., 1983, Vol. 11, pp. 391–399.

– „Fromm Concept of Biophilia", în *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 1992, Vol. 20, pp. 233–240.

Jung, C.G. *Amintiri, vise, reflecții*, ed. de Aniela Jaffé, București: Humanitas, 2004

Kretschmer, E. *Körperbau und Charakter*, Berlin: Springer Verlag, 1921.

Kwawer, J.S., „A Case Seminar with Erich Fromm", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York (The Academic Press, Inc.), Band 11 (1975), S. 453–455.

„Fromm on Clinical Psychoanalysis", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Institute, 1991, Vol. 27, pp. 608–623.

Landis, B. (1975) „Fromm's Theory of Biophilia–Necrophilia. Its Implications for Psychoanalytic Practice", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, pp. 418–434.

– 1981: „Fromm's Approach to Psychoanalytic Technique", în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 537–551.

– „Erich Fromm", în *The William Alanson White Institute Newsletter*, New York,

Nr. 1, Winter 1981, Vol. 15, pp. 2–4.

Lesser, R.M. „Frommian Therapeutic Practice“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1992, Vol. 28, pp. 483–494.

Luban-Plozza, B. și Egle, U. „Einige Hinweise auf die psychotherapeutische Einstellung und den Interventionsstil von Erich Fromm“, în *Patientenbezogene Medizin*, Stuttgart/New York, 1982, Vol. 5, pp. 81–94.

K. Marx, „Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung“, în K. Marx și F. Engels, *Historisch-kritische Gesamtausgabe* (=MEGA). Werke–Schriften–Briefe, im Auftrag des Marx-Engels-Lenin-Instituts Moskau, herausgegeben von V. Adoratskij, 1. Abteilung: Sämtliche Werke und Schriften mit Ausnahme des Kapital, zit. I, 1–6, Berlin 1932; MEGA I, 1, 1, pp. 607–621.

Nietzsche, F. „Maxime și săgeți“, în *Amurgul idolilor*, București: Humanitas, 2019.

Norell, M. (1975) „Reminiscences of Supervision with Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1975, Vol. 11, p. 456f.

– „«Wholly Awake and Fully Alive»“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17), pp. 451–456.

Nyanaponika Mahathera, *The Heart of Buddhist Meditation*, New York: Samuel Weiser, 1973.

Reich, W., *Charakteranalyse. Technik und Grundlagen*, Viena: Verlag für Sexualpolitik, 1933.

Schecter, D.E. „Of Human Bonds and Bondage“, în B. Landis și E.S. Tauber (coord.): *In the Name of Life: Essays in Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 84–99.

– „Tribute on Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 445–447.

– „Contributions of Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 468–480.

– „On Fromm“, în *The William Alanson White Institute Newsletter*, Vol. 15 Nr. 1, Winter 1981), p. 10.

Sheldon, W.H. *The Varieties of Temperament*, New York/Londra: Harper and Brothers, 1942.

Silva Garcia, J. „Notes on Psychoanalysis and the Selection of Candidates for Training“, Lucrare prezentată în cadrul celei de-a patra ediții a Conferencia Cientifica de la Federación Internacionales de Sociedades Psicoanalíticas, Madrid 1984, 18 pagini.

– „Dreams and transference“, în *American Journal of Psychoanalysis*, New York 1990, Vol. 50, pp. 203–213.

Skinner, B.F. *Beyond Freedom and Dignity*, New York: Knopf, 1971.

Spengler, O. *Untergang des Abendslandes*, 2 Volumes, Munich 1918 și 1922.

Spiegel, R. „Tribute on Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 436–441.

– *Erich Fromm. Humanistic Psychoanalyst 1900–1980. Prezentare în cadrul aniversării a patruzeci de ani de la înființarea Institutului William Alanson White*, New York 1983, 5 pagini.

Tauber, E.S. „The Role of Immediate Experience for Dynamic Psychiatry“. The Sense of Immediacy in Fromm's Conceptions“, în *Handbook of Psychiatry*, New York 1959, pp. 1811–1815.

– „Erich Fromm: Clinical and Social Philosopher“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1979, Vol. 15, pp. 201–213

– *Fromm–The Man. Prezentare în onoarea lui Erich Fromm la Institutul William Alanson White Institute*, New York 18. 6. 1980, 3 pagini.

– „Symbiosis, Narcissism, Necrophilia–Disordered Affect in the Obsessional Character“, în *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, New York 1981, Vol. 9, pp. 33–49.

– „Tribute on Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 448–449.

– 1982: „Preoccupation with Immortality“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: William Alanson White Psychoanalytic Society, 1982, Vol. 18, pp. 119–132.

– 1988: „Exploring the Therapeutic Use of Countertransference Data“, în *Essential Papers On Countertransference*, B. Wolstein (coord.), New York: New York University Press, 1988, pp. 111–119.

Tauber, E.S. și Landis, B. „On Erich Fromm“, în B. Landis și E.S. Tauber (coord.), *In the Name of Life. Essays om Honor of Erich Fromm*, New York: Holt, Rinehart and Winston, 1971, pp. 1–11.

Werder, L. von, *Alltägliche Selbstanalyse. Freud–Fromm–Thomas*, L. von Werder (coord.), Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 1990, p. 239.

Whitehead, A.N. *The Function of Reason*, Boston: Beacon Press, 1967.

Witenberg, E.G. „Tribute on Erich Fromm“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17), pp. 449–450.

Wolstein, B. „A Historical Note on Erich Fromm: 1955“, în *Contemporary Psychoanalysis*, New York: The Academic Press, Inc., 1981, Vol. 17, pp. 481–485.